



TRẦN VĂN QUI

món ăn đồng quê Việt Nam

hấp dẫn dễ nấu

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

MÓN ĂN
ĐỒNG QUÊ
VIỆT NAM

cntv ~~744~~

770

TRẦN VĂN QUÍ

**MÓN ĂN
ĐỒNG QUÊ
VIỆT NAM**

hấp dẫn - dễ nấu

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

Món ăn đồng quê Việt Nam

Món ăn đồng quê Việt Nam vô cùng phong phú. Trong phạm vi tập sách này, chúng tôi mới chỉ dừng lại ở một số món phổ biến nhất ở vùng đất phương Nam. Do khả năng có hạn, việc biên soạn không thể tránh được thiếu sót, chúng tôi rất mong được góp ý và phê bình của các bạn.

Cần Thơ 17/2/2000
TRẦN VĂN QUÍ.

CHƯƠNG I.

NGUỒN THỰC VẬT CỦA ĐỒNG QUÊ VIỆT NAM

1. Các thực vật có thể dùng để nấu canh chua hoặc tùy theo loại có thể ăn sống, làm gỏi, làm dưa chua, hấp, hoặc xào nấu gồm: ngò om, ngò gai, quế, cần tàu, sả, ớt trái, củ sen, cọng sen non, củ hũ dừa, rau muống, măng măng tồng, cọng và lá bạc hà, cọng môn ngọt, mái dầm, cọng non và bông lục bình, rau nhút, củ nèo (tai tượng), bông so đũa, cọng bông súng, bông điên điển, trái và lá cóc non, bắp chuối, cây chuối non, lá giấm, càng cua, trái xoài sống, trái khế chua, trái khóm, trái cà chua, đậu bắp, bắp cải, trái chanh, cơm mẻ, trái me, trái mận, giá sống, trái giác, trái giấm, cây bòn bòn...

2. Các thực vật tạo mùi thơm, cay, khử mùi hôi tanh hoặc tạo màu gồm: hành, tỏi, ớt trái, lá cary, lá dứa, lá cẩm, củ kiệu, sả, gừng, riềng, củ nghệ, hẹ, lá trầu lơn...

3. Các thực vật tùy loại có thể dùng để ăn sống, làm

gỏi, luộc, nướng, chiên, xào nấu, làm dưa chua hoặc già chín ăn gồm: trái mít, ổi, cam, quýt, bưởi, dưa, hạnh (tắc), bầu, mướp, bí rợ, bí đao, nhãn, chôm chôm, sầu riêng, măng cụt, sa kê, vú sữa, bắp, chuối các loại, đu đủ, dưa leo, dưa hấu, dưa gang, sơ ri, trái điều, khổ hoa, cà tím, trái ấu, đậu các loại, trái sa kê, dưa gang tây...

- Củ khoai lang, khoai mì, khoai cau, khoai từ, củ lùn, củ cải trắng đỏ, củ năng, củ sắn, củ môn ngọt...

- Các loại chỉ để nấu gồm: rễ ngải bún, rễ tranh...

- Các loại rau cải gồm: cải ngọt, cải dún, cải bẹ trắng, cải xà lách, cải cresson, cải phụng (cải xanh tàu), cải xanh cọng nhỏ, cải tòi sại, cải bông, cải trời, cải đất, rau húng cây, rau húng lủi, rau diếp cá, rau răm, lá tía tô, rau má, mùng tơi, búp ngót, rau đắng đất, rau đắng biển, cần nước, rau mơn (lá thúi đệt), rau mơn quạ, đọt rau lang, đọt nhãn lồng, đọt bìm bìm, đọt khoai mì, rau muối, rau sâm đất, rau câu kỹ, me đất, đọt mướp, đọt bầu, đọt bí, đọt ớt hiểm, lá cách, lá lốt, lá nhào, thuốc vôi một mắt và hai mắt, lá điều, rau dệu, rau trai, rau xước...

- Lá lựu, lá xoài non, lá vong nem, lá chùm ruột non, lá dâu non, lá các lồi non, lá đậu rồng non, lá mận non, lá bàng non, lá ổi non, lá chiết non, lá măng cầu xiêm non, lá lục bình non, lá so đũa non, lá bố, lá mã đề, lá lẻ bạn, lá dâu tằm ăn, lá cây mùng gà, lá cây móng tay, lá cây vụn thọ, bông huệ, bông thiên lý, nấm rơm, nấm mèo, bông bí, cải tần ô, rau ngổ...

4. Các thực vật vò lấy nước gồm: lá sâm nhám, lá sâm xanh, lá môi, lá dành dành...

5. Các thực vật hấp cách thủy lấy mùi thơm gồm: lá chanh, lá bưởi, lá cam, hoa vụn thọ, hoa sen... Riêng lá chanh non dùng ăn kèm với miến gà, miến lươn, trộn gỏi gà...

CHƯƠNG II

MÓN ĂN HẤP DẪN DỄ NẤU TỪ ĐỘNG VẬT ĐỒNG QUÊ VIỆT NAM.

Hiện tại người dân thường mắc phải một trong các căn bệnh như: béo phì, suy dinh dưỡng, tiểu đường, tăng áp huyết, bấu cổ, bệnh gan, bệnh thận, teo tinh hoàn...

Với mục đích ngăn ngừa, hạn chế một trong các căn bệnh nêu trên, nấu nướng món ăn, chúng tôi hạn chế sử dụng gia vị thuộc nhóm hóa học và cách nấu nướng cầu kỳ; đa phần chúng tôi sử dụng gia vị - hương liệu tự nhiên, thực phẩm rẻ tiền, dễ tìm thích hợp với hoàn cảnh kinh tế của từng gia đình, bình dân, gần gũi thiên nhiên, mang màu sắc hương vị đồng quê dễ nấu, nhanh, gọn, đầy đủ chất bổ dưỡng.

I. ỐC

Có lẽ không một người Việt Nam nào lớn lên từ quê hương mà chưa từng ăn ốc, hến... Thịt ốc giòn giòn, trắng hồng, ít mỡ ăn không ngán.

Họ ốc gồm: ốc bươu, ốc bát, ốc gạo, ốc quẩn, ốc len, ốc dăng, con hến, con cở, con giem, con trang trang, con bung bung, ốc hương, sò huyết, nghêu, vọp...

Lúc đem ốc về nhà nên ngâm ốc vào nước cơm vo lẫn hai hoặc nước lạnh vò lá rau muống hay quết ớt nhuyễn hòa vào nước, ngâm độ 2 - 4 giờ để ốc nhả bớt chất dơ; nếu ngâm nước vo gạo được 1 đêm rất tốt; sau đó rửa sạch với nước lạnh; giai đoạn này gọi là sơ chế giai đoạn 1.

Bài 1. ỐC LƯỢC

Từ bài này đến bài cuối mỗi món ăn chúng tôi đều cân lượng nguyên liệu để nấu nướng cho 4 người ăn và từ *sơ chế* thay cho từ *làm sạch*.

a/ Nguyên liệu:

- Ốc bươu ốc bát hay một trong các loại cùng họ ốc: 1kg

- Sả đập dập 2 cọng, lá ổi 8 lá, giấm trắng 1 muống lớn, muối hột 1/3 muống, nước lạnh 1/2 chén hoặc sả 1 cọng đập dập, rau răm 6 cọng, khóm 1 lát dày, giấm trắng 1 muống lớn, nước lạnh 1/2 chén (có thể thay

nước giấm bằng nước cơm mẻ).

b/ Cách làm:

Sả đập dập cắt khúc hay bẻ cuộn lại, các thứ nêu trên cho vào soong cùng nước, đun sôi cho ốc vào (nếu ốc bươu chặt bỏ 2 khoanh ở đít), đậy nắp, ốc chốc mà là được, vớt ra. Dùng que nhọn lể ốc lấy thịt từng con. Ăn nóng.

c/ Nước chấm:

- Nước cơm mẻ: cơm mẻ tán nhuyễn, sả ớt tỏi băm nhuyễn, muối bột, một ít bột ngọt.

- Hoặc nước mắm sả ớt: nước sôi để nguội, nước mắm, đường, sả ớt tỏi gừng băm nhuyễn, giấm hay nước chanh.

Bài 2. ỐC NƯỚNG RAU RĂM

a/ Nguyên liệu:

- Ốc bươu hay ốc hương...: 1kg

- Mỗi con ốc là 1 đọt rau răm.

b/ Cách làm:

Ốc sạch, chặt bỏ bớt hai khoanh ở đít, dùng dao nạy cái mào nhét đọt rau răm vào. Cho ốc lên nướng trên lò than vừa chín tới, dùng que nhọn lể từng con ốc lấy thịt ra; ăn kèm rau răm. Ăn nóng.

c/ Nước chấm:

- Nước mắm sả tỏi ớt

- Hoặc mắm tôm: Mắm tôm, tỏi ớt băm nhuyễn, bột ngọt, nước chanh, quậy nổi bột.

Bài 3. ỐC NƯỚNG CHẢ

a/ Nguyên liệu:

- Ốc bươu hay ốc hương: 800g, nạc dăm heo 100g, chả cá thác lác hoặc giò sống 70g, ốc heo 1 cái, gan heo 70g, mỡ chài 300g

- Gia vị để ướp: Nước hèm hay nước cơm mè 1 muống lớn, mật ong 1 muống nhỏ, cả hai hòa chung thắng lửa riu riu hơi sạnh; hành tỏi băm hay quết nhuyễn để sống phân nửa, còn phân nửa phi vàng, vớt khô mỡ, tiêu hột, tiêu xay, muối một ít, gừng sắt sợi nhỏ rửa nước lạnh pha nước chanh vớt vắt khô.

b/ Cách làm:

- Ốc sơ chế sạch, chặt bỏ 2 khoanh ở đít, dùng dao cạy mào, lấy thịt ốc ra, chà rửa với nước vôi ăn trầu màu trắng và phèn chua, muối; bỏ đường phèn đen, rửa sạch, dùng dao nhọn bén khoét moi thịt ra, chừa lại cái màng tròn, giống cái túi.

- Thịt ốc moi ra hòa chung với thịt nạc dăm băm nhuyễn hay xay nhuyễn; gan heo băm hơi to; chả cá hay giò sống ướp một ít bột ngọt, muối, tiêu xay, hành lá xắt nhỏ, lấy muống lóc nhúng vào nước muối nhồi trộn gọi là đánh cho dai, lúc nhồi chả cá cho vào 1 ít mỡ nước, như thế chả cá không tanh, nhồi lúc thấy chả cá trắng trong là đã dai; ốc heo gỡ bỏ chỉ máu rửa sơ

trong nước giấm, muối, (trong lúc băm thịt nên ướp bột ngọt, muối, tiêu, tỏi... như thế thịt mới ngon mà không tanh); mỡ chà rửa sạch để khô nước.

Tất cả hòa chung nhồi trộn, ướp gia vị nêu trên, nhồi vào màng óc, bao mỡ chà. Hấp cách thủy 10 - 15 phút; đem nướng lại trên lửa than. Ăn nóng; ăn kèm sà lách, rau thơm, rau răm. Lúc sắp thịt óc vào đĩa, rưới mỡ hành và đậu phộng rang bỏ vỏ quét nhỏ.

c/ Nước chấm:

- Nước mắm sả tỏi ớt.

- Hoặc nước mắm chua ngọt cay: nước sôi quậy tan đường để nguội, nước mắm, tỏi ớt băm nhuyễn, nước chanh hoặc nước giấm, vị hơi chua ngọt cay.

Bài 4. ỐC TÁI CHANH

a/ Nguyên liệu:

- Ốc bươu hay ốc hương: 1kg.

- Rau răm mỗi con 1 dọt, chanh 2 trái.

b/ Cách làm:

Ốc sơ chế sạch, chặt bỏ 2 khoanh ở đít, dùng dao cạy mày, dùng chiếc đũa thụt hai bên, nhét rau răm và nặn nước chanh vào, đậy mày ốc lại để 10 - 15 phút hoặc có thể hấp cách thủy 5 - 10 phút. Ăn kèm với rau răm.

c/ Nước chấm:

- Nước mắm tôm.
- Hoặc cơm mẻ.

Bài 5. GỎI ỐC BẮP CHUỐI HOẶC CHUỐI CÂY NON

a/ Nguyên liệu:

- Một trong các loại ốc cùng họ: 800g
- Bắp chuối hoặc chuối cây non loại nào cũng được; nhưng nếu được chuối hột ngon hơn 250g, sả bào 20g, gừng 20g, ớt 1 trái, rau răm hoặc rau húng lủi 6 cọng.
- Gia vị để trộn gỏi: nước chanh hoặc nước giấm, đường, tỏi ớt băm nhuyễn, nước mắm... quậy tan, vị ngọt chua hơi mặn.

b/ Cách làm:

- Ốc sơ chế sạch, luộc vừa chín tới, lấy thịt ốc ra.
- Bắp chuối hay chuối cây xắt mỏng hay bào mỏng, ngâm vào nước lạnh có nước chanh hay nước cơm mẻ. Sả bào ngâm nước giấm đường, gừng xắt sợi nhỏ, ớt xắt sợi nhỏ.
- Bắp chuối hay chuối cây bào đã ngâm, rửa sạch, vắt khô nước trộn rau răm hơi to, ớt sả gừng nước gia vị để trộn gỏi nêu trên để 5 phút, cho vào đĩa; nước trộn gỏi ứa ra lấy trộn vào ốc, rồi cho ốc lên mặt đĩa gỏi, rải rau răm. Nếu có điều kiện trong đĩa gỏi có

thêm củ hành, củ cải đỏ xắt mỏng và trên mặt đĩa gỏi rải thêm đậu phộng.

c/ Nước chấm:

- Nước mắm chua ngọt cay.

- Hoặc muối ớt: muối hạt, ớt hiểm, 1 ít bột ngọt quét nhuyễn, nặn một ít nước chanh.

Bài 6. GỎI ỐC MĂNG

a/ Nguyên liệu:

- Một trong các loại cùng họ ốc, thí dụ sò huyết 800g.

- Măng măng tươi đã bào mỏng 250g, gừng xắt sợi 15g, rau răm hay rau húng lủi 6 cọng, ớt.

- Nước gia vị để ướp gỏi: Xem bài gỏi ốc bắp chuối, chuối cây non.

b/ Cách làm:

- Sò sơ chế sạch, luộc hay nướng, rang trong chảo không mỡ, vừa chín tới, nghĩa là sò vừa há miệng, gỡ lấy thịt sò ra.

- Măng đã bào, ngâm vào nước cơm mẻ, rửa sạch, trụng nước sôi, rửa lại nước lạnh, vắt khô. Trộn rau răm hay rau húng lủi xắt hơi to, gừng ớt xắt sợi, nước gia vị để trộn gỏi, trộn đều, vắt nhẹ tay cho măng vào đĩa; nước trộn gỏi ứa ra cho vào thịt sò, trộn đều cho lên mặt đĩa gỏi, rải thêm rau răm.

c/ Nước chấm:

Nước mắm chua ngọt cay.

Bài 7. GỎI CUỘN ỐC GẠO

a/ Nguyên liệu:

- Ốc gạo hay hến, giem, ốc đắng... 600g.

- Rau húng lủi, rau thơm, xà lách, giá, dưa leo, hẹ, bún, bánh tráng mỗi thứ 1 ít.

b/ Cách làm:

- Ốc gạo luộc chín, gỡ lấy thịt ra.

- Các loại rau cải lật rửa sạch, bánh tráng lớn cắt làm 6; trải miếng bánh tráng ra cho các loại rau cải + bún + ốc vào cuộn tròn lại.

c/ Nước chấm:

Nước mắm chua cay ngọt.

Bài 8. ỐC HẤP TIÊU

a/ Nguyên liệu:

- Ốc bươu hay ốc hương, ốc bát 1kg.

- Tiêu hột, tiêu xay, rau răm, nước gừng, muối 1 ít.

b/ Cách làm:

- Ốc sơ chế sạch, nếu ốc lớn chặt bỏ 2 khoanh ở đít, cạy bỏ màng, nhét tiêu hột và rau răm, tiêu xay, gừng

quét nhỏ vắt lấy nước, muối, đập mảy lại. Hấp cách thủy 10 - 15 phút. Lúc chín dùng que nhọn lẻ lấy thịt ốc ra. Ăn nóng, ăn kèm rau răm.

- Có thể thay ốc bằng sò huyết, vọp. Có thể thay tiêu bằng gừng.

c/ Nước chấm:

Nước mắm sả ớt tỏi hay cơm mẻ.

Bài 9. ỐC GIỎI

Ốc giỏi còn gọi ốc hấp lá gừng hay ốc hấp lá sả.

a/ Nguyên liệu:

- Ốc bươu hay ốc hương 16 con, nạc dăm heo 250g, chả cá thác lác hay giò sống 100g (nếu không có cũng được), ốc heo 1 cái (không có cũng được).

- Sả, tỏi, củ hành 1 ít băm nhỏ để sống, 1 ít phi vàng vớt khô mỡ, tiêu hạt 32 hạt, tiêu xay 1 ít, gừng 1 ít xắt sợi nhỏ rửa nước lạnh, vắt khô nước; đường 1/2 muỗng lớn, bột ngọt 1/2 muỗng nhỏ, muối 1/2 muỗng lớn, lá sả hoặc lá gừng 16 cái, lòng đỏ hạt gà 1 hạt.

b/ Cách làm:

- Ốc sơ chế sạch, chặt bỏ 2 khoanh ở đít, cạy bỏ mảy, dùng đũa thụt lấy thịt ốc ra rửa với nước sôi ăn trâu màu trắng, phèn chua, muối rửa lại sạch; ốc, thịt băm nhuyễn, chả cá đánh dai, ốc heo gỡ bỏ chỉ máu, có thể thêm nắm mề ngâm nước xắt sợi và bún tàu ngâm nước vớt khô cắt ngắn.

- Ốc, thịt heo, ốc heo, nấm, bún tàu hòa chung, ướp gia vị nêu trên, nhồi trộn cho dai.

- Lấy lá sả hoặc lá gừng cắt hơi ngắn, giát chũ thập nhân vào vỏ ốc, kẻ lấy hỗn hợp thịt nhân vào, đậy mảy ốc lại; đem hấp độ 15 phút. Lấy ra ăn hoặc sắp vào đĩa ra bàn, lúc ăn nướng lại trên lò than. Ăn kèm rau răm.

c/ Nước chấm:

Nước mắm sả tỏi ớt.

Bài 10. ỐC NÀNG TIÊN

Nguyên liệu, gia vị, cách ướp, cách làm giống bài ốc giồi; nhưng lúc đã hấp chín xong sắp ốc vào một dụng cụ bằng nhựa hay bằng sành sứ tạo dáng cánh đồng ruộng hoặc ngọn núi - đồi có dáng nàng tiên mặc áo dài trắng đang đứng; ốc úp mặt giả như đang bò.

Ăn kèm: Rau răm - Nước chấm: Nước mắm sả tỏi

Bài 11. ỐC XÀO KHẾ

a/ Nguyên liệu:

Một trong các loại cùng họ ốc : 1kg; khế chua : 2 trái; hành lá : 30gr hoặc hành củ; có thể thêm thịt nạc heo : 150gr; rau răm : 8 cọng; gừng : 1 ít sắt sợi nhỏ.

- Gia vị để ướp: Bột ngọt, muối, tiêu xay, nước tương, bột nghệ, nước cơm mè và mắm tôm; sả

hành tỏi ớt băm nhuyễn.

b/ Cách làm:

- Ốc sơ chế sạch luộc vừa chín tới, lấy thịt ốc ra; hoặc để sống lấy thịt ốc ra băm chung với thịt nạc heo; khế lạng bỏ chỉ xanh xắt lát mỏng bóp muối; rửa sạch, vắt khô nước.

- Thịt ốc ướp gia vị nêu trên.

- Đun sôi chảo ít mỡ phi vàng tỏi sả, cho thịt ốc xào xăn, cho khế, hành vào, rau răm vào đảo đều xúc ra đĩa rắc tiêu xay và lá gừng hoặc lá tía tô xắt hơi to.

c/ Nước chấm:

Nước mắm chua ngọt cay.

Bài 12: ỐC XÀO LĂN

a/ Nguyên liệu:

- Một trong loại họ ốc : 800gr; nấm mèo : 8 tai hoặc nấm rơm : 100gr; bún tàu : 10gr; cần tàu, hành lá hoặc hành củ 1 ít.

- Gia vị để ướp : Nước gừng rượu, bột ngọt, đường, muối, tương xay hoặc nước tương, hành tỏi sả ớt băm nhuyễn, tiêu xay, 1 ít ngũ vị hương (không có cũng được); 1 ít mỡ nước hay dầu ăn; nước cốt dừa khô hay sữa bột béo pha với nước sôi loãng, rau răm : 8 cọng, đậu phộng rang bỏ vỏ quết nhỏ, 1 ít bột cary.

b/ Cách làm:

- Ốc sơ chế sạch, luộc vừa chín tới, lấy thịt ướp bột

ngọt, đường, muối, tiêu, sả tỏi hành ớt, nước gừng rượu (gừng quét nhuyễn pha rượu, vắt lấy nước), tương xay, bột cary, ngũ vị hương, rưới 1 ít mỡ nước trộn đều.

- Đun sôi chảo mỡ phi vàng tỏi sả, cho thịt ốc vào xào xán, lần lượt cho nấm, bún tàu, cần hành, nước cốt dừa khô. Xong xúc ra đĩa, rải rau răm, đậu phộng.

a/ Nước chấm:

- Nước tương ớt chanh.

- Hoặc nước mắm thấm : Tương xay + nước tương + muối + bột ngọt + sả tỏi gừng ớt băm nhuyễn + nước cốt dừa khô.

Bài 13. ỐC NẤU CARY ẮN (Chà)

a/ Nguyên liệu:

- Một trong họ ốc 800gr; một trong các loại khoai như: khoai lang bì, khoai mì, khoai ngọt, khoai cau... : 300gr; sữa béo độ 1 chén (không có cũng được).

- Gia vị để ướp : Hành tỏi ớt quét nhuyễn; gừng quét nhuyễn pha với rượu vắt lấy nước; cary ớt; lá cary; ớt khô; bột ngọt, muối; dầu ăn hơi nhiều; 1 ít bột mì tinh.

b/ Cách làm:

- Một trong các loại khoai rửa sạch vỏ, luộc chín bỏ vỏ, hoặc rửa sạch vỏ để sống, bỏ vỏ, xắt miếng chiên.

- Pha nước gia vị: Hành tỏi ớt, nước gừng rượu, cary ớt, có thể thêm 1 ít nước màu hột điều, bột ngọt,

muối, dầu ăn... quậy cho tan đều.

- Ốc luộc vừa chín tới hoặc để sống, ướp 1/2 nước gia vị vừa nêu để thấm 10 phút.

- Đun sôi song dầu ăn cho lá cary vào xào vừa bốc mùi thơm cho thịt ốc vào xào xăn, cho nước dừa tươi hay nước súp hay nước lạnh vào xăm xấp; lửa riu riu ốc chín cho khoai vào; cho 1/2 nước gia vị còn lại và nước sữa béo vào, xong cho vào 1 ít bột mì tinh pha loãng với nước lạnh vào để nước hơi sánh. Bốc mùi thơm cary.

- Xong múc ra đĩa rải ngò rí hay ngò om xắt hơi to. Ăn kèm với bánh mì hoặc bún; nếu ăn với bún có thêm: Bắp chuối + rau muống bào, giá sống, quế hay kèm cơm.

c/ Nước chấm:

Muối ớt chanh.

Chú ý: Nếu nấu cary theo khẩu vị Việt Nam thì không có sữa béo, có nước cốt dừa khô, có sả, ít dầu ăn và ít ớt.

Bài 14. ỐC NẤU RAGOÛT (Ra-gu)

a/ Nguyên liệu:

- Một trong họ ốc : 800gr, sơ chế sạch luộc vừa chín lấy thịt ốc ra, hoặc để sống, củ cải đỏ : 300gr bỏ vỏ xắt vuông hoặc xắt hoa hơi dầy.

- Sốt cà keo hay chín cắt 2 bở hạt trung nước sôi có

dẫn muối, trung xong chao qua nước lạnh lột bỏ vỏ bầm nhuyễn hòa một ít màu gạch tôm hay màu hột điều (đun vừa nóng chảo dầu ăn hay mỡ nước cho hột điều vào, đảo qua đảo lại, vớt bỏ hột); rồi đun sôi chảo dầu ăn khác, cho cà bầm + nước hột màu + 1 ít muối vào xào sắng để thay thế sốt cà.

- Gia vị để ướp ragout : Sốt cà, hành tỏi quét nhuyễn, đường, bột ngọt, muối, dầu ăn... hòa chung quậy tan đều.

b/ Cách làm:

- Ốc lấy thịt ra ướp gia vị nêu trên 1/2; 1 ít nước gừng rượu.

- Đun sôi soong dầu ăn hay mỡ nước phi vàng tỏi, cho thịt ốc vào xào xăn, cho củ cải đỏ vào, cho nước dừa tươi hay nước súp hay nước lạnh vào; lúc thịt ốc và củ cải chín, cho củ hành nhỏ vào, 1 ít bột mì tinh pha loãng với nước lạnh cho vào để nước hơi sánh. Múc ra đĩa rải ngò rí. Ăn kèm : bánh mì, bún, cơm. Nhớ lúc nấu gần xong cho 1/2 nước gia vị vào mới ngon.

c/ Nước chấm:

Muối tiêu chanh hay muối ớt chanh.

Bài 15. SÒ HUYẾT SỐT (Sauce)

a/ Nguyên liệu:

Sò huyết (nghêu vọt, còn bung bung, còn trang trang hay còn giem): 600gr.

- Cách làm nước sốt : Đun sôi chảo dầu ăn hay mỡ nước phi vàng tỏi, lần lượt cho vào : nước súp 1 ít, 1 ít giấm trắng, dầu hào và dầu mè, đường, bột ngọt, tiêu xay, muối, 1 ít củ cải đỏ băm nhỏ, hành lá xắt nhỏ, 1 ít gừng xắt sợi thật nhỏ, 1 ít bột mì tinh pha loãng với nước lạnh. Lửa riu riu, cô đặc.

b/ Cách làm:

- Sò chà rửa sạch, luộc vừa há miệng hay cho vào trong chảo không mỡ xào vừa há miệng hay nướng trên lò than vừa há miệng gỡ bỏ 1 miếng vỏ, rồi sắp vào đĩa, phía thịt ngửa lên, rồi dội sốt lên thịt sò. Ăn nóng.

c/ Nước chấm:

Muối tiêu ớt băm, chanh.

Bài 16. THỊT NGUỘI ỐC

a/ Nguyên liệu:

- Ốc bươu hay ốc bát, ốc hương... : 600gr; thịt nạc heo : 300gr; chả cá thác lác hay giò sống : 150gr; ốc heo : 1 cái; bột bích chi : 50gr hay bột vỏ bánh mì : 30gr (Bánh mì lát xắt miếng xéo nướng trên lửa thơm vàng giòn hay rang trong chảo không mỡ, để nguội quét nhuyễn, rây lấy phần mịn) - tàu hủ ky loại tốt 1 miếng hay hột vịt chiên mỏng như bánh xèo.

- Gia vị để ướp : Hành, tỏi, tiêu bột, tiêu xay, muối diêm, đường, bột ngọt, muối, ớt xanh.

b/ Cách làm:

- Thịt ốc, lấy ra sống, chà rửa như các bài trước, để khô nước bằm nhuyễn, thịt nạc heo bằm nhỏ, chả cá đánh dai, ốc heo gỡ bỏ chỉ máu, hòa chung ướp gia vị nêu trên, nhồi trộn cho dai; kể cho bột bích chi, tỏi sống bằm nhỏ $1/3 + 1/3$ tỏi phi vàng + $1/3$ tỏi để nguyên hoặc 1 tép xé 2-3; củ hành xắt nhỏ, lòng đỏ và lòng trắng hột gà.

- Tàu hủ ky nhúng nước, dựng vào rổ ráo nước, cắt bỏ rìa ngoài, 1 miếng chia làm 4. Rồi trải miếng tàu hủ ky ra trong mâm lấy 250gr thịt ốc đã trộn hỗn hợp trải đều, bọc 2 bên, cuộn tròn lại; dùng lá chuối gói như đòn bánh tét, buộc dây cũng giống đòn bánh tét. Hấp cách thủy 30 - 40 phút, lúc hấp lấy que nhọn xiên, lửa nhỏ, đây nắp hở.

Thịt nguội ốc chín, vớt ra để nguội, ướp lạnh. Lúc ăn bỏ dây, bỏ lá, xắt khoanh sắp vào đĩa có 1 trong các loại dưa chua. Ăn kèm với bánh mì hoặc bánh phồng tôm chiên; dùng để ăn khai vị trong các buổi tiệc.

c/ Nước chấm:

Muối tiêu chanh.

Bài 17: HẾN RAM MẶN

a/ Nguyên liệu:

- Hến hoặc ốc hoặc sò huyết, nghêu, vọp... : 600gr
luộc vừa chín tới gỡ lấy thịt hến, rửa lại sạch với nước lạnh - ướp 1 ít đường, muối, tiêu, rượu để thấm 5 - 10 phút.

- Gia vị để ram mặn: Đường hơi nhiều, ít bột ngọt, tiêu xay, tỏi phi, nước mắm, mỡ nước, 1 ít nước màu hay màu hạt điều...

b/ Cách làm:

Gia vị nêu trên cho vào cái chảo đất, đun lửa riu riu, nước sôi độ vài ba phút cho thịt hén vào; tiếp tục để lửa nhỏ đến lúc nước cạn kéo chỉ. Rắc tiêu và rau răm xắt hơi to.

Chú ý:

- Hén hay ốc... : xào sả ớt, thực hiện giống ram mặn nhưng thêm sả ớt băm nhỏ.

- Hén hay ốc.... : kho tiêu, thực hiện giống trên, nhưng rắc tiêu xay hơi nhiều.

Bài 18. BÚN ỐC

a/ Nguyên liệu:

- Ốc lát hay ốc bươu hay con hén hay sò huyết, nghêu, vẹm... : 800gr, luộc vừa chín tới, gỡ lấy thịt ốc để riêng, nước luộc ốc lọc lấy nước trong để đó.

- Thịt ba rọi heo, cạo rửa sạch, xắt hơi mỏng : 200gr, trụng nước sôi, vớt ra rửa lại với nước sạch, để ráo nước.

- Gia vị để ướp nấu : Nước cơm mẻ, mắm tôm, sả ớt băm nhỏ, nước riềng rượu, bột ngọt, muối, tiêu xay... hòa chung quậy tan.

- Gia vị phụ: Sả cọng đập dập bỏ lại, cà chua băm

nhỏ, tỏi, ớt trái bỏ hạt băm nhỏ xào với màu hạt điều.

b/ Cách làm:

- Ốc và thịt ba rọi heo hòa chung ướp gia vị nêu trên để thấm 10 phút, chỉ ướp 1/2 nước gia vị.

- Đun sôi soong mỡ nước phi vàng tỏi, cho cà + ớt băm và màu hạt điều vào xào thấy nổi màu đỏ hồng thì cho thịt ốc và thịt vào xào săn, cho nước luộc ốc vào + 1 ít nước súp hoặc nước lạnh vào, nước sôi hớt bọt, để lửa nhỏ độ 10 - 15 phút cho 1/2 nước gia vị còn lại vào, nêm nếm vừa ăn, cho hành gốc cắt khúc vào. Vị hơi chua ngọt, màu hơi vàng đỏ.

Lúc ăn cho bún vào tô, mức nước súp dội lên bún rồi nhắc ra vô vài ba lần, rồi để ốc + thịt, dội nước súp, rải rau răm hay ngò gai xắt hơi to và tiêu xay. Ăn nóng và kèm với bắp, rau muống bào, giá sống, lá tía tô, quế, rau răm hay húng lủi.

c/ Nước chấm:

Nước mắm trong, ớt băm, chanh và mắm tôm.

Bài 19. CON TRANG TRANG LĂN BỘT CHIÊN

a/ Nguyên liệu:

- Con trang trang (con bung bung, con cờ, gièm, con hến hay vop, nghêu, sò huyết)... 500gr.

- Bột mì số 8 : 100gr + bột đậu nành : 50gr + bột nếp : 50gr + 1 hạt gà hay bột pha sẵn loại của Thái .

- Gia vị để ướp : Hành gốc hay hành củ nhỏ, băm

nhỏ, nước gừng rượu, bột ngọt, muối, tiêu xay.

b/ Cách làm:

- Con trang trang rửa sạch, luộc vừa chín tới, gỡ lấy thịt, rửa lại sạch với nước lạnh, vắt nhẹ tay khô nước, ướp gia vị nêu trên.

- Hột gà bỏ vỏ, quậy cho nổi cho bột mì + bột đậu nành + bột nếp vào nhồi, nếu thấy quá khô cho nước lạnh thêm, nhồi xong bột sền sệt kéo chỉ. Nếu bột Thái trong bịch chỉ cho nước vào rồi nhồi.

- Đun sôi chảo mỡ hay dầu ăn hơi nhiều; nhúng con trang trang vào bột, rồi cho vào chảo mỡ chiên hơi vàng vớt ra; rồi cho vào 1 lượt chiên lại chín vàng giòn đều. Vớt ra sắp vào một bên đĩa, còn một bên đĩa sắp càng cua hay cải cresson dội dầu giấm củ hành (củ hành nhỏ hay củ hành tây hoặc gốc hành lá bào mỏng ướp đường, giấm).

c/ Nước chấm:

Muối tiêu chanh.

Bài 20. LẨU ỐC LEN

Lẩu ốc len còn gọi là ốc len hầm dừa khô.

a/ Nguyên liệu:

- Ốc len : 500gr, rửa sạch, chặt bỏ 2 - 3 khoanh ở đít:

- Gia vị để nấu: Dừa khô nạo sẵn 250gr, vắt lấy nước cốt để riêng vào nước dấm để riêng; bột ngọt,

muối, 1 ít mắm tôm, rau răm, sả ớt 1 ít băm nhỏ, 1 ít để nguyên cộng đập dập, 1 lát khóm bỏ vỏ xắt nhỏ.

b/ Cách làm:

- Cho ốc lên vào cái lẩu hay soong nhỏ, cho nước dừa khô, các gia vị nêu trên vào; đun lửa, nước sôi độ vài ba phút, cho nước cốt dừa vào, lúc ốc tróc mảy là đã chín.

- Lúc ăn lấy con ốc kê vào miệng nút 1 cái mạnh hay dùng que nhọn lể lấy thịt ốc lên ra.

c/ Nước chấm:

Nước mắm trong, ớt chanh.

Bài 21. LẤU ỐC CƠM MÈ

a/ Nguyên liệu:

- Ốc bát; ốc bươu; ốc hương; con giem; con trang trang, con bung bung; con vọp... : 500gr, rửa sạch lược vừa chín tới gỡ lấy thịt, rửa lại nước lạnh, vắt khô nước.

- Cơm mè 2 muổng ăn canh, tán nhuyễn, lọc lấy nước trong, bỏ xác; nước 1/2 trái chanh lược bỏ hạt; bột ngọt 1 muổng lớn, đường 1 muổng nhỏ, muối hạt 1/2 muổng lớn; khóm 1 khoanh bỏ vỏ xắt miếng nhỏ; sả 2 cộng 1 ít băm nhuyễn với ớt, còn bao nhiêu sả đập dập bó lại, ngò gai 5 lá xắt hơi to; ngò om 2 cộng xắt hơi to; ớt sừng 1/3 trái xắt lát.

b/ Cách làm:

- Nước dừa tươi hay nước súp hay nước lạnh cho vào lẩu hay soong nhỏ, lần lượt cho vào: sả ớt băm, sả cọng, khóm, nước cơm mẻ, chanh, bột ngọt, đường, muối... đun lửa nước sôi hớt bọt, cho ốc vào, ngò gai, ngò om, ớt xắt lát. Ăn nóng.

- Lúc ăn cho 1 trong các loại rau vào ăn kèm gồm: Giá, đậu bắp, cà chua, bạc hà, rau muống, củ nèo, bắp chuối, rau nhút, bông so đũa, bông súng, chuối cây, bông lục bình... Có thể ăn kèm với bún hay cơm trắng.

c/ Nước chấm:

Muối ớt chanh hay nước mắm trong ớt hiểm.

II. CUA ĐỒNG

Cua biển, cua gạch son và con ghẹ... chúng ta đã có dịp nghe thấy và thưởng thức nhiều rồi. Ở đây chúng tôi chỉ giới thiệu con cua đồng sống ở đồng ruộng, kinh rạch... là loại rất rẻ tiền và dễ tìm.

Bài 1: CUA LUỘC HÈM

a/ Nguyên liệu:

- Cua đồng (được cua cái ngon hơn) mang về nhà, lật ngửa lấy dao nhọn đâm vào chỗ giữa giáp 2 cái yếm; cua chết, rửa sạch : 16 con; tách mai cua bỏ go và bỏ 2 cái bơi.

- Gia vị để luộc: Muối hột, gừng 1 ít đập dập, sả 1 cọng đập dập cắt khúc, rau răm 6 cọng, nước hèm độ 1 yá ăn canh.

b/ Cách làm:

- Đun sôi các gia vị nêu trên trong chảo hay soong; cho cua vào, sôi độ 5 - 10 phút. Lúc ăn bỏ go.

- Có thể thay nước hèm bằng nước giấm : Cua luộc giấm.

c/ Nước chấm:

Muối tiêu chanh hay muối ít chanh.

Ghi chú: Nếu gọi cua luộc thì thay nước hèm, hay giấm bằng nước dừa tươi hay nước lạnh.

Bài 2. CUA GIẤM THỊT PHAY

a/ Nguyên liệu:

- Cua đồng độ 8 con, thịt ba rọi heo : 300gr.
- Gia vị : Nước gừng rượu, hành tỏi, bột ngọt, muối, tiêu xay, ớt khô, ít đường, nước giấm độ 1/2 vá ăn canh.
- Rau ăn kèm : Rau thơm, húng lủi, xà lách, dưa leo, chuối sống, khóm, khế, bánh tráng, bún.

b/ Cách làm:

- Thịt ba rọi heo cạo sạch, luộc chín, xắt lát mỏng.
- Cua đem về đâm chết, rửa sạch, bỏ go, bỏ 2 bơi; lấy gạch để riêng; cua thịt luộc chín, lọc lấy nạc.
- Đun sôi cháo mỡ phi vàng hành tỏi, cho gạch cua + nước gừng rượu + ớt khô + thịt cua + nước súp + bột ngọt + muối + tiêu + đường + nước giấm... lửa riu riu, nêm vừa ăn : nước chấm.

- Lúc ăn lấy thịt kèm rau cải, bún, gói với bánh tráng.

c/ Nước chấm:

Vừa nêu trên.

Bài 3. CUA BÓP THẤU

a/ Nguyên liệu:

- Cua đồng : 8 con, đâm chết, tách mai và yếm ra, bỏ go và 2 bơi, lấy gạch cua để riêng; thịt cua luộc chín gỡ lấy nạc.

- Ăn kèm: Rau răm hay húng lủi.

c/ Nước chấm:

Nước mắm xoài (xoài sống băm nhỏ, ớt tỏi băm, đường, nước mắm, 1 ít nước chanh).

Bài 2. CHUỘT BAO LÁ LỐT NƯỚNG

Có thể thay lá lót ; lá cách, lá bạc hà, lá mướp, là măng cầu xiêm hay mỡ chà.

a/ Nguyên liệu:

- Chuột đã sơ chế sạch : 400gr; có thể pha thêm 150gr nạc heo; gan heo 200gr; lá lót : 24 - 30 lá.

- Gia vị để ướp : bột ngọt, nước gừng rượu, hành tỏi ớt, sả, nước mắm kho cô đặc hoặc nước mắm thường, tiêu xay, tiêu hạt, ít mỡ nước.

* Gia vị để rắc lên chuột đã nướng xong : hành lá, mỡ nước, đậu phộng rang bỏ vỏ quét nhỏ.

b/ Cách làm:

- Chuột lọc bỏ bớt xương, nạc heo, gan heo ướp 1/ 2 gia vị nêu trên băm hay xay nhỏ, xong ướp thêm 1/2 gia vị nêu trên, nhồi trộn đều; nếu có điều kiện có thể ướp thêm 1 ít ngũ vị hương, không cũng được.

- Thịt chuột đã ướp xong, trải lá lót bề có gân lên, cho thịt chuột vào, bắc 2 bên, cuộn tròn xiên vào que nhọn. Có 2 cách:

* Nướng thẳng lên lửa than hay kê nắp vung bằng

gừng lên lửa than rưới 1 ít mỡ nước lên nắp vung, cho thịt chuột lên nắp vung nướng chín vàng đều, vừa nướng vừa phết mỡ nước có tỏi phi.

Hấp cách thủy chín 50 - 60%, rồi nướng lại.

Sau khi đã nướng thịt chuột vàng đều, sắp vào đĩa rưới mỡ hành và đậu phộng (Mỡ hành: mỡ đun nóng, cho hành lá xắt nhỏ, 1 ít đường + muối quậy tan). Ăn kèm: rau răm.

c/ Nước chấm:

Nước mắm xoài.

Ghi chú:

- Nếu cuộn lá cách : Chuột bao lá cách nướng.

- Nếu cuộn lá mướp : Chuột bao lá mướp nướng.

- Nếu cuộn lá măng cầu xiêm : Chuột bao lá măng cầu nướng.

- Nếu cuộn mỡ chài : Chuột bao mỡ chài nướng.

Bài 3. CHUỘT XÉ PHAY

a/ Nguyên liệu:

- Chuột đã sơ chế sạch : 4 con (600gr).

- Gia vị ướp để nướng hoặc hấp : Giống như nướng hoặc chiên.

- Hoặc gia vị để luộc : Nước dừa tươi hay nước lạnh đều có giấm, hoặc nước cơm mẻ hoặc nước hèm... Dù luộc hay hấp đều nên có hành lá cắt hai, rau răm, sả

đập dập; nếu luộc có dần bột ngọt, muối, tiêu xay, ớt, quết nhỏ, nước gừng rượu.

- Rau ghém ăn kèm: Bắp chuối bào 200gr, tỏi xắt lát, ớt xắt sợi, gừng xắt sợi... trộn củ hành, đường, giấm, 1 ít nước mắm, rau răm hay húng lủi.

b/ Cách làm:

- Nếu chuột nướng hoặc hấp : Ướp gia vị theo nướng như trên.

- Nếu chuột luộc với 1 trong cách nêu trên : Dù cách nào thì nước sôi mới cho thịt chuột vào; lúc chuột đã chín vớt chuột ra xé to.

- Rau ghém trộn như trên, vắt nhẹ tay cho vào đĩa, nước rau ghém tiết ra ướp vào thịt chuột, rồi thịt chuột cho lên đĩa rau ghém, rải rau răm xắt hơi to.

c/ Nước chấm:

Nước mắm xoài.

Bài 4. CHUỘT HẤP ĐỘT KHOAI MÌ

Có thể thay thế đọt khoai mì bằng đọt ớt hiểm, rau răm, lá cách non, lá lốt...

a/ Nguyên liệu:

- Chuột đã sơ chế sạch : 4 con (600gr).
- Gia vị để ướp : Giống gia vị ướp để nướng.
- Đọt khoai mì : 20 - 24 đọt hay lá non, hành lá : 4 cọng.

b/ Cách làm:

- Chuột ướp gia vị giống bài chuột nướng, xong đem nướng hay chiên chín hơi vàng, sắp vào đĩa nhôm cho thêm hành lá cắt hai, rưới thêm 1 ít gia vị như nướng, hấp cách thủy độ 15 - 20 phút, cho đọt khoai mì vào, đây nắp độ 5 phút là được.

- Ăn nóng và ăn kèm rau răm.

c/ Nước chấm:

Nước mắm xoài; nếu không có xoài có thể thay thế bằng nước mắm me hay nước tương ớt băm chanh.

Bài 5. CHUỘT LÚC LẮC

a/ Nguyên liệu:

- Chuột đã sơ chế sạch : 4 con (600gr).

- Gia vị để ướp : Nước rượu gừng, 1 trong các loại rượu mạnh, hành tỏi ớt sống, bột ngọt, đường, muối, tiêu xay, mỡ nước.

b/ Cách làm:

Chuột chặt từng miếng vuông to cỡ đầu ngón tay cái ướp 1 trong các loại rượu mạnh để 10 phút, vắt khô, rửa lại nước lạnh, vắt khô nước. Ướp gia vị nêu trên và nếu được có thể thêm 1 ít ngũ vị hương trộn đều để thấm 5 phút.

- Đun thật nóng chảo, rưới 1 ít mỡ nước cho thịt chuột vào dùng sạng đảo đều nhiều lần, thịt chín vàng đều. Không xúc thịt chuột ra 1 bên đĩa, còn 1 bên đĩa để

rau răm, diếp cá, củ hành, dầu giấm.

c/ Nước chấm:

Nước mắm xoài hay muối tiêu chanh.

Bài 6. CHUỘT ÚP NỒI HAY BAO BÈ CHUỐI NƯỚNG

Có thể thay chuột úp nồi hay bao bè chuối nướng bằng rôtì; quay trong chảo mỡ; quay lò than hay lò điện, thay bao bè chuối bằng bao lá bạc hà hay lá sen nướng...

a/ Nguyên liệu:

- Chuột đã sơ chế sạch : 4 con (600gr).
- Gia vị ướp : Giống bài chuột nướng hay chiên.
- Nồi đất hay bằng đồng.

b/ Cách làm:

- Chuột đã ướp để thấm 10 - 15 phút, cho chuột vào đĩa nhôm hay đĩa đá hay Inoc, cho đĩa vào 1 trong các loại nồi vừa nêu, đậy nắp, dưới đáy lửa than to độ 20 phút, rồi gấp lửa than để lên trên nắp; như vậy dưới đáy nồi và trên nắp đều có than đang cháy độ 20 phút.

- Nếu quay trong chảo mỡ hay rôtì hay quay trong lò, trước phải luộc thịt chuột chín độ 40 - 50%; vớt ra để ráo nước ướp gia vị giống chuột nướng rồi mới rôtì hay quay.

- Nếu chuột bao bè chuối nướng: Thực hiện giống

chuột rôt và quay, rồi cho vào bẹ chuối bẻ cúp kín cuộn dây hoặc lá sen cũng trụng nước sôi sơ, gói thịt chuột cho lên lửa than nướng.

Xong chuột sắp vào đĩa rưới mỡ hành. Ăn kèm: rau răm hay húng lủi, diếp cá.

c/ Nước chấm:

Nước mắm xoài hay nước tương ớt băm chanh.

Bài 7. CHUỘT KHÌA

a/ Nguyên liệu:

- Chuột sơ chế sạch: 4 con (600gr).

Già vị để ướp: Hành gốc hay hành củ nhỏ, tỏi, ớt băm nhỏ; nước gừng rượu; ngũ vị hương 1 ít; đường, bột ngọt, tiêu xay, nước tương, 1 ít muối; mỡ nước: 1 muống lớn; nước giấm hay nước chanh: 1 ít.

Nước để khìa: nước dừa tươi: 1 chén lưng hoặc nước súp hoặc nước lạnh.

- Phụ liệu để khìa: hành lá: 4 cọng cắt hai, sả: 1 cọng đập dập, bẻ cốp cuộc lại, ngò om và ngò gai: mỗi loại 3-4 cọng.

b/ Cách làm:

Chuột ướp gia vị nêu trên để thấm 10 phút.

- Đun sôi chảo ít mỡ phi vàng tỏi, cho chuột vào chiên hơi vàng, cho nước dừa tươi vào cùng phụ liệu để đun, dây nắp, lửa riu riu, lúc nước gần cạn dỡ nắp ra,

nước hơi cô đặc lên màu đỏ đồng, nước gia vị bám vào thịt chuột. Ăn nóng, ăn kèm rau răm, diếp cá.

c/ Nước chấm:

Nước mắm xoài hay nước tương ớt băm chanh.

Bài 8. CHUỘT XÀO LĂN

a/ Nguyên liệu:

- Chuột sơ chế sạch : 4 con (600gr).

- Gia vị để ướp : Đường, bột ngọt, hành tỏi ớt quết nhỏ, 1 ít ngũ vị hương, tương xay hay nước tương, ít muối, tiêu xay, 1 ít cary, mỡ nước.

- Phụ liệu để xào lăn: Nấm mèo độ 6 tai ngâm nước rửa sạch lật bỏ cuống, hay nấm rơm 50gr bỏ rễ ngâm vào nước cơm vo hay nước lạnh có bột mì tinh và 1 ít muối, rửa sạch; bún tàu độ 10gr ngâm nước, cắt dài độ 1 tấc, hành lá : 2 cọng cắt dài 2 đốt tay hoặc hành củ nhỏ đập dập hoặc củ hành tây xắt múi cau; có thể thêm 1 ít cần tàu cắt dài giống hành lá; nước cốt dừa khô hay bột béo.

b/ Cách làm:

- Chuột chặt miếng hơi to trung vào nước sôi có dần muối, gừng, vớt ra rửa sạch nước lạnh hay trung vào chảo nhiều mỡ đang sôi, vớt ra để ráo nước ướp gia vị nêu trên, trộn đều để thấm 1 phút.

- Đun chảo ít mỡ phi vàng tỏi, cho thịt chuột đã ướp vào xào xăn, cho nước cốt dừa khô hay bột béo pha

loãng với nước sôi để còn âm ỉ; lần lượt cho phụ liệu nêu trên vào, nước hơi sánh.

- Xúc ra đĩa, rải đậu phộng, rau răm xắt hơi to hay ngò om ngò gai xắt hơi to.

c/ Nước chấm:

Nước mắm thấm hay nước tương ớt băm chanh.

Bài 9. CHUỘT XÀO ĐỘT ỚT HIỂM

a/ Nguyên liệu:

- Chuột sơ chế sạch : 4 con (600gr).

- Gia vị để ướp : Hành tỏi ớt bỏ hạt quết nhỏ; gừng 1 ít xắt sợi nhỏ, ngâm rửa nước lạnh có pha 1 ít nước chanh; bột ngọt, đường, muối, tiêu xay; mỡ nước 1 ít.

- Phụ liệu để xào : đột ớt hiểm 50gr; hành lá hay hành củ nhỏ bỏ vỏ đập dập hay củ hành tây bỏ vỏ xắt nhỏ. Có thể thay đột ớt hiểm bằng rau răm; ngò om, lá măn cẩu xiêm, lá nhào...

b/ Cách làm:

- Chuột sơ chế sạch, trụng sơ nước sôi có gừng rượu muối, vớt ra rửa nước lạnh, để khô nước, lọc bỏ xương băm nhuyễn ướp gia vị nêu trên để thấm 5 phút.

- Đun sôi chảo ít mỡ phi vàng tỏi, cho thịt chuột vào xào chín, cho hành, đột ớt hiểm xắt to cho vào, nêm nếm vừa ăn, xào hơi khô. Xúc ra đĩa rải rau răm, tiêu xay.

c/ Nước chấm:

Nước tương ớt băm chanh.

Ghi chú: Có thể ăn kèm cơm cháy phơi khô, chiên vàng giòn trong chảo mỡ, chiên xong xơm cháy rưới mỡ hành.

Bài 10. CHUỘT XÀO MƯỚP

Có thể thay mướp bằng bầu, bí đao, hành lá, bông bí...

a/ Nguyên liệu:

- Chuột sơ chế sạch : 4 con (600gr); mướp : 1 trái (500gr); hành lá : 1 cọng, rau răm 3 cọng.

- Gia vị để ướp : Giống bài chuột xào ớt hiểm.

b/ Cách làm:

- Chuột trụng nước sôi hay chiên sơ giống bài chuột xào ớt hiểm, băm nhỏ hay chặt miếng hơi to, ướp gia vị giống bài chuột xào ớt hiểm.

- Mướp bỏ vỏ, rửa sạch, xắt lát; nếu bầu, bí đao băm rồi xắt sợi lại; nếu bông bí bỏ nhụy...

- Đun sôi chảo ít mỡ phi vàng tỏi, cho thịt chuột vào xào xăn, cho mướp vào, 1/2 chén nước lạnh vào, lửa riu riu; thịt chuột và mướp chín nêm nếm vừa ăn. Xúc ra đĩa, rắc hành lá và rau răm xắt nhỏ, tiêu xay.

c/ Nước chấm:

Nước mắm trong ớt chanh hay nước tương ớt chanh.

Bài 11. CHUỘT NẤU CANH CHUA CƠM MÈ.

a/ Nguyên liệu:

- Chuột sơ chế sạch: 4 con (600gr).

Gia vị để ướp : Hành tỏi ớt quết nhỏ, nước gừng tươi, bột ngọt, 1 ít muối hay khối ướp gia vị cũng được.

Phụ liệu để nấu : Cơm mè : 3 muổng lớn tán nhuyễn lọc lấy nước trong, nước chanh : 1/2 trái; nước dừa tươi hay nước lạnh : 3 vá lớn; bột ngọt : 1 muổng lớn; muối hột : 1/2 muổng lớn, có thể dần 1 ít đường cát; sả Ớt băm nhỏ và 1 cọng sả đập dập cắt khúc; khóm : 1 ít xắt lát; cà chua : xắt múi cau, ngò gai, ngò om : xắt hơi to; ớt sừng : 1/2 trái xắt lát.

- Rau ăn kèm : Bắp chuối hay chuối cây bào hoặc 1 trong các loại rau để ăn canh chua đã nói ở trang đầu.

b/ Cách nấu:

- Chuột chặt 2 - 4 ướp gia vị nêu trên nướng hay chiên chín độ 40-50% hoặc chuột khối ướp gia vị nhưng nên trụng nước sôi có dần muối, gừng, trụng xong rửa lại nước lạnh để ráo nước.

Nước dừa tươi hay nước lạnh cho vào lẩu hay sòng nhỏ, lần lượt cho sả, khóm, nước cơm mè, nước chanh, muối đem đun lửa cho sôi, cho thịt chuột vào, chuột chín nêm nêm lại, rồi cho ngò om, ngò gai, ớt.

- Ăn kèm bún hay cơm; rau ăn kèm đã nêu trên.

c/ Nước chấm:

Muối ớt chanh.

Bài 12. CHUỘT NẤU CHÁO

a/ Nguyên liệu:

- Chuột sơ chế sạch : 4 con (600gr).
- Gạo lúa mới 1/2 lon + nếp trắng : 1/4 lon; lá dứa : 3 lá; thuốc tiêu mạn : 1/4 muỗng nhỏ.
- Gia vị để ướp chuột : Hành tỏi quét nhỏ; gừng xắt sợi nhỏ rửa nước lạnh vắt khô nước; đường phèn : 1 ít; bột ngọt, muối, nước mắm, tiêu xay.
- Gia vị nêm cháo: Đường phèn, bột ngọt, nước mắm, tôm khô 1 ít quét nhỏ, hành củ xắt mỏng phi vàng, tiêu xay, hành lá hay ngò gai và rau răm xắt nhỏ.

b/ Cách làm:

Có 2 cách nấu chuột:

* Chuột lọc bỏ bớt xương to, nêm gia vị nêu trên băm nhỏ để sống hay xào xăn trong cháo ít mỡ.

* Chuột sơ chế sạch để nguyên con hay chặt làm 4 ướp nước gừng rượu, hành tỏi, bột ngọt, muối, tiêu xay.

Có 2 cách nấu cháo:

- Gạo và nếp hòa chung vo sạch 2 - 3 lần, cho nước lạnh ngập từ mặt gạo lên 2 đốt tay, lá dứa bẻ cốp cuộc lại và 1 ít thuốc tiêu mạn, dần 1 ít muối, lửa riu riu, tôm khô rửa nhiều lần, quét nhỏ cho vào; cháo như cho thịt chuột băm nhỏ không xào hay thịt chuột băm nhỏ đã xào xăn vào, nước sôi lại hớt bọt, nêm nếm gia vị nêu trên, vớt bỏ lá dứa.

- Gạo và nếp hòa chung vo sạch, để riêng.

Bắt soong nước lạnh, gừng xắt sợi, đường phèn, bột ngọt, muối, tiêu xay, rau răm, hành lá... Đun nước sôi cho thịt chuột đã sơ chế sạch để nguyên hay chặt làm 4 vào luộc chín vớt ra để ráo. Sau khi đã luộc chuột chín, cho gạo nếp, tôm khô quét nhỏ và lá dứa vào, lửa riu riu, cháo nhừ, nêm nếm gia vị nêu trên, xắt hành lá, ngò gai, rau răm và tiêu xay cho vào. Còn thịt chuột xé ra kèm rau ghém rau răm. (Bắp chuối bào trộn đường, nước giấm hay chanh, hành, gừng xắt sợi, ớt xắt sợi, 1 ít nước mắm, vắt nhẹ tay cho vào đĩa, nước tiết ra rưới vào thịt chuột và rồi thịt chuột sắp lên đĩa rau ghém, rải rau răm).

Dù cách 1 hay cách 2 đều ăn kèm rau ghém.

c/ Nước chấm:

Nước mắm trong ớt băm chanh.

Bài 13. CHUỘT PHƠI KHÔ

a/ Nguyên liệu:

Chuột sơ chế sạch, mỡ phan, ép cho thẳng : 2kg; muối hột 1 chén.

- Gia vị để ướp chuột : Nước gừng rượu, bột nghệ, tỏi sả ớt băm nhỏ hay sa tế, có thể thêm lá ớt xắt nhỏ, rắc ít ngũ vị hương.

- Nước để ướp chuột phơi khô:

Bình quân đường chảy loại tốt : 500gr, nước lạnh 1/4 vá lớn hòa chung cho vào soong đun lửa riu, muối 10gr, bột ngọt : 25gr; nước đường sôi hơi có màu

cho nước mắm độ 1 xị rưới vào, hớt bỏ bọt, để nước đường thật nguội.

- Dụng cụ để phơi chuột : 2 vỉ tre.

b/ Cách làm:

- Chuột 1 lớp, muối 1 lớp, trên cùng 1 lớp muối để 2 - 3 giờ, sau đó rửa lại trong nước có muối, rửa lại nước lạnh để khô nước, rồi cho gia vị nêu trên vào chuột trộn đều để 30 phút, cho nước để ướp chuột vào tiếp tục để 30 phút.

- Sắp chuột vào 1 vỉ tre, trên 1 vỉ tre, gài cuốc 2 vỉ dính lại, đem phơi nắng hoặc sấy, thỉnh thoảng trở mặt đến lúc chuột khô.

Bài 14. THỊT CHUỘT LÀM MẮM

a/ Nguyên liệu:

- Thịt chuột sơ chế sạch : 5kg, muối hột 2kg, thính gạo hay nếp : 150-200gr (gạo hay nếp vo sạch, để khô, rang vàng, quét nhỏ); đường mía : 500gr, củ riềng non : 100-150gr, rượu đế : 1/4 xị.

- Vỉ tre : 1 cái và 1 cái lu.

b/ Cách làm:

- Sắp thịt chuột vào lu cứ 1 lớp thêm 1 lớp muối, 1 ít củ riềng xắt sợi nhỏ và 1 ít rượu đế, trên cùng 1 lớp muối hột, gài vỉ tre trên mặt muối, đậy kín vại 3 tháng đến 1 năm.

- Lúc gần ăn, trộn thính sang qua lu khác, nấu nước

Cho nước mắm độ 1 xị rưới vào, hớt bỏ bọt, để nước trong thật nguội.

- Dụng cụ để phơi chuột : 2 vỉ tre.

b/ Cách làm:

- Chuột 1 lớp, muối 1 lớp, trên cùng 1 lớp muối để 3 giờ, sau đó rửa lại trong nước có muối, rửa lại nước lạnh để khô nước, rồi cho gia vị nêu trên vào chuột trộn đều để 30 phút, cho nước để ướp chuột vào ướp tục để 30 phút.

- Sắp chuột vào 1 vỉ tre, trên 1 vỉ tre, gài cuốc 2 vỉ, phơi lại, đem phơi nắng hoặc sấy, thỉnh thoảng trở mặt đến lúc chuột khô.

Bài 14. THỊT CHUỘT LÀM MẮM

a/ Nguyên liệu:

- Thịt chuột sơ chế sạch : 5kg, muối hột 2kg, thính gạo hay nếp : 150-200gr (gạo hay nếp vo sạch, để khô, rang vàng, quết nhỏ); đường mía : 500gr, củ riềng non : 100-150gr, rượu đế : 1/4 xị.

- Vỉ tre : 1 cái và 1 cái lu.

b/ Cách làm:

- Sắp thịt chuột vào lu cứ 1 lớp thêm 1 lớp muối, 1 củ riềng xắt sợi nhỏ và 1 ít rượu đế, trên cùng 1 lớp muối hột, gài vỉ tre trên mặt muối, đậy kín vại 3 tháng đến 1 năm.

- Lúc gần ăn, trộn thính sang qua lu khác, nấu nước

chao trắng (chao trắng; bột ngọt, tỏi, ớt, nu
quậy tan).

b/ Cách làm:

* Nướng lèo: Éch sau khi sơ chế sạch, nư
lên lửa than; ăn kèm rau răm, húng lủi, c
chấm muối ớt chanh.

* Nướng gia vị (mỡ): Éch sơ chế sạch, c
con ướp gia vị nêu trên, nướng trên lửa than
đều.

- Nếu nướng mỡ : Sau lúc ướp gia vị vào
sắp éch vào đĩa, rải gừng xắt sợi, xắt hành,
mỡ với tỏi băm.

Lấy mỡ rưới lên vĩ sắt, vĩ sắt kê trên lò t
sắt nóng cho éch lên nướng. Rau ăn kèm
chấm như trên.

* Nướng chao: Éch sơ chế sạch, chặt m
ướp gia vị như trên; cách nướng giống cách nư

Bài 2. ÉCH BAO MỠ CHÀI

Có thể thay mỡ chài bằng lá lốt, lá cách
lá măng cầu xiêm, lá mướp, lá bạc hà...

a/ Nguyên liệu:

- Éch sơ chế sạch : 500gr; mỡ thịt : 150g
: 150gr (nếu mỡ thịt và gan heo không có c
mỡ chài : 250gr hay 1 trong các loại lá đã
nước gừng rượu.

chao trắng (chao trắng; bột ngọt, tỏi, ớt, nước chanh khuấy tan).

b/ Cách làm:

* Nướng lèo: Ếch sau khi sơ chế sạch, nướng thẳng lên lửa than; ăn kèm rau răm, húng lủi, chuối sống; chấm muối ớt chanh.

* Nướng gia vị (mỡ): Ếch sơ chế sạch, để nguyên con ướp gia vị nêu trên, nướng trên lửa than chín vàng.

- Nếu nướng mỡ : Sau lúc ướp gia vị vào ếch xong, sắp ếch vào đĩa, rải gừng xắt sợi, xắt hành, múc chén mỡ với tỏi băm.

Lấy mỡ rưới lên vĩ sắt, vĩ sắt kê trên lò than, lúc vĩ sắt nóng cho ếch lên nướng. Rau ăn kèm với nước chấm như trên.

* Nướng chao: Ếch sơ chế sạch, chặt miếng hơi to ướp gia vị như trên; cách nướng giống cách nướng gia vị.

Bài 2. ẾCH BAO MỠ CHÀI

Có thể thay mỡ chài bằng lá lốt, lá cách, lá nhào, lá măng cầu xiêm, lá mướp, lá bạc hà...

a/ Nguyên liệu:

- Ếch sơ chế sạch : 500gr; mỡ thịt : 150gr; gan heo : 150gr (nếu mỡ thịt và gan heo không có cũng được); mỡ chài : 250gr hay 1 trong các loại lá đã nêu trên; nước gừng rượu.

- Bột ngọt, muối, tiêu xay, nước hành tỏi ớt, nước gừng giấm.

3. Éch lăn bột chiên:

Éch lăn bột chiên không bơ hay có bơ.

Éch sơ chế sạch để da hoặc bỏ da, : 400gr chặt làm 4.

Cách pha bột, gia vị để ướp éch : Xem bài con trang lăn bột chiên; éch trung nước sôi hay chao qua chảo mỡ đang sôi.

Rau ăn thêm cả 3 cách chiên éch; Càng cua hay cá cresson dội dầu giấm củ hành.

b/ Cách làm:

1. Éch chiên tươi: Éch sơ chế sạch, chặt 4 hay éch sau khi sơ chế sạch không chặt, ướp gia vị nêu trên, cho vào chảo nhiều mỡ đun sôi - chiên chín vàng đều.

2. Éch chiên giòn:

- Éch sơ chế sạch, chặt làm 4, ướp gia vị nêu trên, cho vào chảo nhiều mỡ đun sôi chiên chín vàng giòn đều.

3. Éch lăn bột chiên:

Éch sơ chế sạch, chặt 4, trung nước sôi hay chao qua chảo nhiều mỡ đang sôi, ướp gia vị và pha bột, cách chiên xem bài con trang lăn bột chiên.

Nếu éch lăn bột chiên sơ, nghĩa là sau khi éch đã lăn bột chiên chín vàng giòn đều, vớt ra; đun sôi chảo

bơ khác, tỏi phi vàng, cho ếch vào đảo đều.

c/ Nước chấm:

Muối tiêu chanh.

Ghi chú: Ếch làm gỏi (xé phay) : Thịt ếch sơ chế sạch, hấp hay luộc hay nướng hay chiên; ếch nấu cary; ếch nấu ragout; ếch xào lăn; ếch xào măng; ếch xào khế hay xào ớt hiểm; các món ăn vừa nêu; gia vị ướp, cách làm xem bài ốc : gỏi ốc, ốc nấu cary hay ragout; ốc xào lăn, ốc xào măng, ốc xào khế hay xào ớt hiểm.

Nói chung tên của món ăn và cách làm, gia vị của nhóm động vật này đã hướng dẫn rồi, đến nhóm động vật khác chúng tôi không hướng dẫn cách làm nữa, chỉ nhắc qua để tránh nhầm lẫn.

Bài 4. ẾCH HẤP GAN GÀ

Có thể thay gan gà bằng rau răm, riêng hành; riêng mẻ; hấp bia, hấp rượu...

a/ Nguyên liệu:

- Ếch hay nhái hay cóc sơ chế sạch : 400gr.
- Phụ liệu để hấp : Gan gà : 100gr, nấm rơm hay nấm mèo hay nấm đông cô : Mỗi loại độ 10 tai; gốc hành lá hay củ hành nhỏ hay củ hành tây.
- Gia vị để ướp : Hành tỏi ớt bỏ hạt quết nhuyễn, tỏi phi, nước gừng rượu, bột ngọt, tiêu xay, muối, 1 ít nước tương, 1 ít đường, 1 ít nước mắm; 1 ít mỡ nước.

b/ Cách làm:

- Ếch sơ chế sạch, chặt làm 4 ướp gia vị nêu trên để thấm, rưới 1 ít mỡ nước.

chín 60-70%; nếu củ cải đỏ bỏ vỏ xắt bông hay xắt vuông lớn luộc sơ trước rồi xào lại mỡ tỏi phi + bột ngọt + muối tiêu.

- Tất cả gia vị để ướp hòa chung quậy tan đều; nếu nấu bia hoặc rượu trong gia vị có 1 ít sốt cà chua hay sả tể 1 ít hay 1 ít màu hạt điều.

- Thịt ếch chặt miếng ướp 1/2 gia vị nêu trên, để thấm 10 phút, đun sôi soong mỡ nước cho thịt ếch vào xào xăn, cho khoai tây hoặc khoai cau hoặc củ cải đỏ, nước dừa tươi hay nước súp hay nước lạnh xăm xấp, thịt chín cho 1/2 gia vị còn lại vào, cho hành vào, nêm nếm vừa ăn, cho 1 ít bột mì tinh vào. Xong múc ra đĩa hay tô rắc tiêu và ngò gai xắt nhỏ hay ngò rí. Ăn kèm với bánh mì hay bún hay cơm.

c/ Nước chấm:

Nước tương ớt băm chanh.

Bài 6. ẾCH XÀO SẢ ỚT

a/ Nguyên liệu:

- Ếch hay nhái hay cóc sơ chế sạch : 400gr; củ hành nhỏ : 6 củ hay gốc hành lá : 4 gốc cắt khúc hay củ hành tây : 1/3 củ xắt múi cau.

- Gia vị để ướp : Hành tỏi ớt quết nhỏ, bột nghệ hay bột cary hay màu hạt điều hay sả tể : 1 ít; sả 2 cọng; đường, bột ngọt, nước mắm, muối, tiêu xay, mỡ nước... tất cả trộn đều.

b/ Cách làm:

Ếch chặt miếng vừa ăn, trụng nước sôi, rửa lại nước lạnh để ráo nước ướp 1/2 gia vị nêu trên để thấm 10 phút.

Đun sôi chảo ít mỡ phi vàng tỏi và 1 ít sả, cho ếch xào xăn, cho 1/4 vá nước vào, lửa riu riu, thịt ếch chín 60% cho 1/2 gia vị nêu trên, củ hành và 1/2 gia vị nêu trên vào; nước sền sệt, hơi ngọt mặn. Xúc ra đĩa rắc tiêu xay và ngò rí.

Bài 7. ẾCH KHO SẢ ỚT

Có thể thay sả ớt bằng rau răm; lá gừng; tiêu xay hay ram mặn.

a/ Nguyên liệu:

Ếch hay nhái hay cóc sơ chế sạch : 400gr.

- Gia vị để ướp và kho : Hành tỏi ớt quết nhỏ, nước gừng rượu, tỏi phi; đường hơi nhiều, bột ngọt, nước mắm, tiêu xay, mỡ nước, 1 ít nước màu.

- Nếu kho rau răm : xắt hơi to, nếu lá gừng : xắt hơi to; nếu kho tiêu và ram mặn không sả ớt, không rau răm và không lá gừng.

b/ Cách làm:

Ếch chặt miếng, trụng nước sôi, rửa lại nước lạnh để ráo nước rồi ướp hành tỏi ớt quết nhỏ + 1 ít muối + nước gừng rượu.

Đường, bột ngọt, tiêu xay, nước mắm độ 4 muỗng

lớn, mỡ nước, nước màu hòa chung cho vào ơ đất, đun lửa riu riu nước sôi, cho 1/3 sả phi vào, cho thịt ếch vào, khi thấy thịt ếch xăn, nước hơi cạn cho 2/3 sả băm nhỏ để sổng vào, trộn đều.

Nước hơi cô đặc kéo chỉ. Hoặc lúc nậy rưới vào 1 ít nước cơm nấu vào để tạo sền sệt. Rắc tiêu xay. Vị hơi mặn ngọt dịu, thơm mùi sả.

Bài 8. ÉCH NƯỚNG CHAO

Có thể thay ếch nướng chao bằng nướng vĩ tức là nướng mỡ tỏi, trong gia vị ướp không chao.

a/ Nguyên liệu:

- Éch hay nhái hay thịt cóc sơ chế sạch : 500gr.
- Gia vị để ướp : Bột ngọt, chao đỏ, hành tỏi quét nhỏ, sả băm nhỏ, nước gừng rượu, mỡ nước, 1 ít sả té hay bột cary.
- Phụ liệu để rải lên mặt ếch đã đựng vào đĩa: Gừng xắt sợi nhỏ ngâm rửa nước lạnh với nước chanh hay giấm; củ hành tây xắt mỏng hay gốc hành lá hay củ hành nhỏ; tiêu xay, ngò rí.
- Dụng cụ để nướng: Vỉ gang đầu bò + 1 chén mỡ nước và sả tỏi băm nhỏ hay vĩ nướng nhôm Inox có lỗ, lò than hay lò điện hay bếp gas nhỏ.

b/ Cách làm:

- Éch sơ chế sạch, chặt miếng trụng nước sôi rửa lại nước lạnh để ráo nước ướp gia vị nêu trên, sắp vào

đĩa, rải gừng xắt nhỏ và hành, tiêu xay, ngò rí. Lúc ăn tự nướng, nướng đến đâu ăn đến đó.

Nướng bằng vỉ gang : Kê vỉ gang lên bếp than hay bếp gas, vỉ nóng, dội mỡ nước, tỏi sả, cho thịt ếch lên nướng hay kê vỉ inox hay vỉ sắt lên lò than (loại vỉ có lỗ tròn vuông), rồi đặt thịt ếch lên nướng.

Thịt ếch nướng xong mới sắp vào đĩa, rưới mỡ hành, rắc tiêu xay, ngò rí.

Rau ăn kèm: Rau thơm, xà lách, chuối sống, khế, dưa leo.

Nước chấm:

Chao trắng pha bột ngọt, tỏi ớt băm nhỏ, nước chanh.

ngân

Bài 9. ÉCH NẤU CHAO

a/ Nguyên liệu:

Ếch sơ chế sạch : 400gr.

Gia vị để ướp: Hành tỏi ớt quết nhỏ, bột ngọt, 1 phần chao đỏ + 2 phần chao trắng, nước gừng rượu, sả băm nhỏ.

Phụ liệu để nấu: Phần gốc của hành lá hay củ hành nhỏ đập dập, hay củ hành tây xắt múi cau, khoai cau loại giáo luộc chín bỏ vỏ, huyết heo hay huyết gà vịt, nấm rơm.

Ăn kèm: Bún hay mì gói hay mì khô trụng nước sôi hay gạo trắng, rau ăn kèm rau muống cọng nhỏ : rau

muống bắc, cần nước, cải xanh hay cải trời, cải đất.

b/ Cách làm:

- Éch sơ chế sạch, chặt miếng trung nước sôi (Nếu động vật nào dai có thể luộc trước chín 50-60%), rửa lại nước lạnh, để ráo nước, ướp 1 ít gia vị nêu trên. Còn lại bao nhiêu gia vị cho vào soong nước súp, đun sôi, cho thịt éch vào, cho phụ liệu vào, nêm vị hơi ngọt, thơm mùi sả, chao.

- Lúc ăn cho vào lẩu, than được cháy hay cho vào soong nhỏ kê trên bếp gas, đun sôi lại, lúc ăn nhúng trong các loại rau nêu trên vào, ăn nóng.

c/ Nước chấm:

Chao trắng ớt băm chanh.

Bài 10. ÉCH NẤU MĂNG

a/ Nguyên liệu:

- Éch sơ chế sạch: 400gr, măng tươi hay măng khô.

- Gia vị để ướp : Hành tỏi ớt quết nhỏ, bột ngọt, nước mắm, nước gừng rượu, mỡ nước, tiêu xay (Có thể thay nước mắm bằng muối); 1 ít mắm tôm cho vào tỏi hay chén, dội nước nấu sôi để nguội, quậy đều, lóng trong, 1 ít mỡ nước, tỏi phi 1 ít.

b/ Cách làm:

- Nếu măng tươi (tức măng mạnh tông), bào mỏng tròn, ngâm vào nước lạnh + nước chanh. Cho vào soong nước sôi, dần muối, giấm trắng luộc chín 70%, vớt ra rửa

sạch lại với nước lạnh, vắt hơi khô, tương đương : 250gr.

10d Nếu măng khô : 25gr ngâm nước lạnh 4 giờ, xả rửa sạch ngâm lại nước lạnh thêm 4 giờ, rửa lại sạch hết màu hơi vàng, cắt bỏ phần già, xé ra hơi to, luộc 1 giờ, vớt ra rửa lại nước lạnh, luộc lại lần thứ hai 40 phút, vớt ra rửa nước lạnh, vắt khô nước, xé nhỏ.

10e - Éch sơ chế sạch, chặt miếng trụng nước sôi, rửa nước lạnh, ướp gia vị nêu trên để thấm 10 phút.

10f Đun soong nước dừa tươi hay nước súp hay nước lạnh, muốn thật ngon cho vào 1 ít tôm rửa sạch nhiều lần nước lạnh; lửa liu riu, cho thịt ếch, măng và phụ liệu vào, nêm bột ngọt, đường phèn, nước mắm, mắm tôm lấy nước trong, gừng xắt sợi, gốc hành lá cắt ngắn, tiêu xay. Lúc ăn múc ra tô rắc hành lá hay ngò gai, hay lá tía tô hay rau răm xắt nhỏ.

10g Ăn kèm: Bún hay mì, hủ tiếu, miến.

10h Có thể ăn kèm với rau: Bắp chuối, rau muống chẻ, giá, quế.

10i Cách ăn với bún: Cho bún vào tô, dội nước súp sôi chặt ra vô vài lần, rồi múc thịt ếch, măng, phụ liệu, rắc hành lá hay ngò gai hay lá tía tô, hay rau răm xắt nhỏ + lá quế. (Cách ăn bún giống mì và hủ tiếu hay miến trụng nước sôi).

10j Nếu ăn với cơm: Thịt ếch, phụ liệu múc vào tô.

10k *Nước chấm:*

Nước mắm trong ớt băm chanh và mắm tôm.

Bài 11. THỊT NGUỘI ẾCH

Thịt nguội ếch hay còn gọi là ếch rút xương nhồi thịt.

- Hấp hay quay.
- Bao mỡ chà hấp hay bao mỡ chà quay.

a/ Nguyên liệu:

- Ếch : 1 con độ 300-400gr.

- Thịt để nhồi vào da ếch: Thịt ếch, thịt nạc heo : 250gr; thịt mỡ 100gr; chả cá thác lác hay giò sống : 150gr; da heo : 150gr; tỏi : 1 củ, tiêu hạt : 20 hạt, tiêu xay, bột ngọt, đường, muối, rượu nếp, muối diêm 1 ít, ngũ vị hương 1 ít, hành củ nhỏ : 4 củ, tỏi phi : 1 muống lớn.

b/ Cách làm:

- Cách rút xương ếch:

* Ếch đập chết, chà rửa phèn muối, rửa sạch nước lạnh, lau khô, dùng dao nhọn bén nhỏ, mũi dao lách từ miệng ếch lóc lột da, tới bàn chân chỗ khớp chặt ngang hoặc dùng dao cắt ngang chỗ yết hầu, cắt đứt xương cổ, chỉ đứt 1/2 rồi từ đó lột da như trên... xong chà rửa sạch, lau khô nước, còn ếch sau khi lột da xong, mổ phanh, bỏ lòng, lóc lấy thịt nạc ếch.

* Thịt ếch, nạc heo, mỡ thịt băm nhỏ; chả cá đánh dai; da heo cạo rửa sạch luộc chín 60%, rửa lại nước lạnh, lau khô nước xay hơi to, hành và 1 ít tỏi băm nhỏ để sống, 1 ít tỏi xắt lát... tất cả hòa chung nhồi cho dai, ướp bột ngọt, đường, muối, tiêu xay, nếp, ngũ vị

hương, muối diêm, tỏi phi trộn đều.

Tất cả nhồi vào da ếch, dùng kim chỉ may lại, dùng que nhọn xuyên cho thoát hơi. Hoặc:

- Hấp cách thủy 40 phút - 60 phút, vớt ra ăn liền hay ướp lạnh.

- Hoặc sau khi ếch hấp chín vớt ra lăn vào lòng đỏ hột gà rồi lăn vào bột khô, cho vào chảo nhiều mỡ đun sôi quay hay lăn vào lòng đỏ hột gà cho vào lò điện quay ăn nóng.

- Hoặc sau khi đã nhồi thịt vào da ếch xong, bao mỡ chà, đem hấp và cách làm như trên.

- Cách ăn: Lúc ăn xắt khoanh nếu hấp, ăn kèm: dưa leo, dưa chua, nếu quay ăn kèm: xà lách, cresson, cà chua.

- Có mấy cách trên ăn kèm: Bánh mì hay bánh phồng tôm.

c/ Nước chấm:

Muối tiêu chanh.

VII. LƯƠN

Cùng họ với lươn có lịch. Thịt lươn xào nấu ăn rất ngọt thịt, không có mỡ nên ăn không ngán, thịt lươn tăng cường sinh lực và có thể trị được nhức mỏi. Giá trị nhất là đầu và đuôi lươn. Đồng thời thịt lươn chà rửa sạch nhớt, moi bỏ ruột, không ướp gia vị, nướng chín vàng đều trên lửa than xé ra cho vào nồi mắm kho hay lẩu mắm tăng mùi thơm đặc trưng rất hấp dẫn, nếu không sẽ giảm giá trị phân nửa đối với nồi mắm kho.

Cách sơ chế lươn, lịch:

Lươn, lịch đập đầu, dùng dao cắt 1/2 ở yết hầu tức là cắt đung tới đường xương sống; dùng kéo rọc 1 đường từ cổ cúp tới rún, cắt bỏ rún, moi bỏ ruột hay rút bỏ ruột không mỡ, nếu lươn, lịch rút bỏ ruột nấu nướng thịt mềm ngon; rồi sau lúc mổ moi bỏ ruột chà rửa lươn, lịch. Có 5 cách:

- Chà phèn chua.
- Nước giấm, nước sôi để còn âm ỉm.
- Muối bột.
- Tro nấu bếp.
- Lá chuối hoặc lá tre tươi.

Lươn, lịch ướp gia vị, cách làm tương tự:

- Thịt ếch gồm các món: nướng lèo: Lươn để nguyên con, chà rửa, không mổ bụng, không ướp gia vị, nướng

chín vàng đều trên lửa than; nướng mỡ hành, nướng cháo, chiên giòn, kho sả ớt; nấu sả tế; hấp cà chua, hấp măng mẽ, hấp lá nhào, lá cách, ớt ớt hiểm, cần nước, nấu cháo.

- Thịt ốc gồm các món ăn: Gỏi (xé phay), xào khế, xào lăn, nấu cary Ấn, nấu ragout, lăn bột chiên, lẩu cơm mẻ. (Me, xoài sống, chanh...).

Bài 1. LƯƠN BAO LÁ LỐT

Có thể thay lá lột bằng lá cách, lá bạc hà, lá nhào, mỡ chà.

a/ Nguyên liệu:

- Lươn : 1 con độ 500gr; thịt nạc heo : 150gr; mỡ thịt : 50gr; chả cá thác lác hay giò sống : 100gr (Nếu không có mỡ thịt, chả cá cũng được); lá lột : 40 lá.

- Gia vị để ướp : Hành tỏi ớt sả băm nhỏ, bột ngọt, nước mắm, tương xay, tiêu bột, tiêu xay, nước gừng tươi, đậu phộng rang bỏ vỏ quét nhỏ, mỡ nước 1 ít.

- Phụ liệu: nấm mèo : 8 tai; bún tàu 10gr.

b/ Cách làm:

Lươn sơ chế sạch, lọc lấy nạc; nạc heo; mỡ thịt băm nhỏ; chả cá đánh dai; ướp gia vị nêu trên nhồi trộn cho dai, nấm mèo ngâm rửa nước bỏ cuống xắt sợi nhỏ; bún tàu ngâm nước, vẩy khô nước cắt ngắn. Tất cả hòa chung, nhồi trộn.

- Cuộn vào lá lột hay 1 trong các loại nêu trên:

Nướng thẳng trên lửa than hay hấp chín rồi nướng lại trên lửa than. Xong sắp vào 1 bên đĩa rưới mỡ hành, rắc đậu phộng; 1 bên đĩa để ngò om, ngò gai, rau răm, dầu giấm, củ hành.

c/ Nước chấm:

Nước mắm me hay nước mắm tỏi ớt.

Bài 2. CHẢ LƯƠN

a/ Nguyên liệu:

- Lươn : 1 con độ 500gr.

- Phụ liệu: Nạc heo : 150gr; mỡ thịt : 50gr; nấm mèo : 8 tai; bún tàu : 10gr; mỡ chài : 250gr; lá và cọng sả.

- Gia vị để ướp : Hành tỏi ớt quết nhỏ, nước gừng rượu, đường, bột ngọt, tiêu hột, tiêu xay, nước mắm, đậu phộng, hột gà, mỡ nước 1 ít.

- Ăn kèm: Ngò om, ngò gai, rau răm, dầu giấm củ hành, bánh phồng tôm chiên hay bánh tráng trắng mè nướng vàng đều.

b/ Cách làm:

- Lươn sơ chế sạch, hấp với sả đập dập, vừa chín tới vớt ra lọc lấy nạc.

- Nạc heo băm nhỏ, mỡ thịt xắt sợi nhỏ ướp đường muối hong gió để mỡ trong, nấm mèo ngâm nước, rửa sạch bỏ cuống xắt sợi nhỏ, bún tàu ngâm nước, vớt khô nước cất ngăn.

Thịt lươn, nạc heo, mỡ thịt hòa chung ướp gia vị nêu trên; nhồi trộn cho dai, cho hột gà bỏ vỏ, trộn đều. Gói mỡ chài, viên tròn cỡ đầu ngón tay cái, hấp cách thủy độ 15-20 phút. Xong sắp vào đĩa rưới mỡ hành.

c/ Nước chấm:

Nước mắm chua ngọt cay hoặc nước mắm gừng tỏi

Bài 3. LƯƠN UM

a/ Nguyên liệu:

- Lươn : 1 con độ 500gr.

- Phụ liệu để um: Sả 2 cọng đập dập; rau ngổ hay lá cách, hay bông bí hay lá nhàu hay cần nước hay lá lốt, nấm mèo hay nấm rơm, bún tàu, đậu phộng rang quết nhỏ.

- Gia vị để ướp: Nước hành tỏi ớt gừng rượu, bột ngọt, muối, nước mắm, 1 ít đường; tiêu xay; mỡ nước 1 ít.

- Nước để um: Dừa khô nạo sẵn : 100gr vắt nước cốt để riêng, nước dảo độ 2/3 chén hay bột bèo pha loãng với nước nấu sôi để cộn âm ấm. Mặc dù sử dụng 1 trong 2 loại vừa nêu; lúc hấp gần chín rưới thêm 1 ít sữa bò vào bốc mùi ngon - thơm.

- Dụng cụ để um: Ổ đất hay tay cầm.

b/ Cách làm:

- Lươn sơ chế sạch, để nguyên ướp gia vị nêu trên,

sả đập dập lót đáy ơ đất hay tay cầm, cho lươn vào; nước dấm dừa khô; cho nấm, nêm nếm gia vị; lươn chín 70% cho 1 trong các loại phụ liệu như rau ngổ hay lá cách hay lá nhào... đây nắp độ 5 phút, cho bún tàu, dội nước cốt dừa khô, sữa bò vào; đậu phộng, rau răm và ngò om vào. Ăn nóng.

c/ Nước chấm:

Nước mắm thắm.

Bài 4. LƯƠN DÔI

a/ Nguyên liệu:

- Lươn : 1 con độ 500gr, nạc heo 150gr, chả cá : 50gr, nấm mèo : 4 tai, bún tàu : 10gr; sả : 2 cọng.

- Dừa khô nạo sẵn : 200gr.

- Gia vị để ướp : Hành tỏi ớt quết nhỏ; tỏi phi, nước gừng rượu, đường, bột ngọt, tiêu hột, tiêu xay, muối, nước mắm, 1 ít mỡ nước; đậu phộng rang bỏ vỏ quết nhỏ.

b/ Cách làm:

- Lươn rút xương có 2 cách:

1. Lươn sơ chế sạch, không mổ chỉ dùng dao khía 1/2 sâu đến xương, rồi dùng cây vồ tròn, đặt lươn lên thót dần đến lúc lươn mềm đều, lặn lấy xương ra.

2. Lươn đã sơ chế sạch, không mổ moi, lấy dao khía nhẹ đứt da sát cổ cúp, bao vải xung quanh lươn vuốt nhẹ lột da; lọc lấy nạc lươn.

Thịt lươn hòa với thịt heo băm nhỏ; chả cá đánh dai. Cả hai hòa chung nhồi cho dai. Nấm mèo ngâm nước rửa sạch bỏ cuống xắt sợi nhỏ, bún tàu ngâm nước mềm, vớt lên khô nước, cắt ngắn cho vào thịt lươn và thịt heo... trộn đều, rồi ướp gia vị nêu trên. Xong nhồi vào da lươn, may lại. Kín, khoanh lại cho lươn vào song có lót sả đập dập, cho nước dấm dừa khô vào, đây nắp vung, đun lửa riu riu, nước sôi gần cạn nêm gia vị gừng, bột ngọt, muối, tiêu, rồi cho nước cốt dừa khô vào. Món này còn gọi là lươn dỗi hầm dừa khô.

Lúc ăn xúc lươn ra đĩa, rắc đậu phộng rang, tiêu, ngò om xắt hơi to.

c/ Nước chấm:

Nước mắm thơm.

Chú ý:

- Lươn rút xương nhồi thịt :

a/ Hấp hoặc quay : Lươn rút xương như trên; thịt heo; chả cá; nhưng không nấm mèo, không bún tàu, ướp gia vị như trên, nhồi vào da lươn đem hấp cách thủy có lót sả đập dập; ăn kèm ngò om, ngò gai, rau răm; chấm với mắm me. Hoặc sau khi hấp vừa chín tới, lấy ra lăn vào bột gà, lăn vào bột khô cho vào chảo nhiều mỡ đun sôi chiên : quay chín vàng đều. Hoặc sau khi nhồi thịt vào da lươn xong, cho vào cái khay có lót sả, củ cải đỏ, củ hành cho vào lò điện quay chín vàng đều.

2/ Lươn sau khi nhồi thịt vào da, bao mỡ chà chung quanh mình con lươn rồi đem hấp hay quay như vừa nêu.

Bài 5. LƯƠN UM RIỀNG MẺ

a/ Nguyên liệu:

- Lươn : 1 con độ 500gr; thịt nạc dăm heo : 250gr; gan heo : 100gr; sả để lót soong con lươn : 2 cọng đập dập và 3 cọng hành lá.

- Gia vị để ướp : Hành tỏi ớt quết nhỏ; riềng hơi non : 1 củ nhỏ; cơm mẻ : 1 muống lớn; bột ngọt : 1 muống nhỏ, muối, tiêu hột, tiêu xay, 1 ít bột cary hay bột nghệ, hành phi.

b/ Cách làm:

- Lươn sơ chế sạch, lọc bỏ xương, thịt lươn cắt khúc dài độ 7-8cm, ướp 1/3 gia vị nêu trên; nạc heo, gan heo băm nhỏ ướp 1/3 gia vị nêu trên (riềng quết nhỏ, cơm mẻ cho 1 ít nước sôi tán nhuyễn, cả hai hòa chung lọc lấy nước trong, bỏ xác).

- Cho thịt vào từng miếng lươn, cuộn lại, lấy hành lá trụng sơ nước sôi, xé ra làm dây cuộn lại.

- Đun sôi mỡ trong soong phi vàng tỏi sả băm, cho lươn vào xào xăn; cho nước dừa tươi hay nước lạnh vào xăm xấp, đun lửa liu riu, nước cạn bớt, lươn chín cho 1/3 gia vị nêu trên vào, đảo đều. (Lúc cho lươn vào soong, tỏi đập dập cắt khúc cũng cho vào). Lươn đã chín, vớt bỏ sả. Múc lươn vào đĩa, rắc tiêu xay, rau răm xắt hơi to.

c/ Nước chấm:

Mắm me hay nước mắm sả tỏi ớt.

Bài 6. LƯƠN XÀO MĂNG

Măng tươi hay măng khô sơ chế, xem bài ếch nấu măng.

a/ Nguyên liệu:

Lươn : 1 con độ 500gr; nếu măng tươi đã sơ chế : 400gr, nếu măng khô chưa sơ chế : 25-30gr; gốc hành tây hay củ hành nhỏ bỏ vỏ đập dập hay củ hành tây bỏ vỏ xắt múi cau; rau răm : 4 cọng lấy dập.

Gia vị để ướp: Hành tỏi ớt quét nhỏ; riêng quét nhỏ hòa với cơm mẻ cho 1 ít rượu đế vào tán nhuyễn lấy nước trong; mắm tôm 1 ít cho nước sôi để còn ấm khuấy sủi bọt, để yên lấy nước trong, đường, bột ngọt, nước mắm, muối, tiêu xay.

b/ Cách làm:

Lươn sơ chế sạch để nguyên xương, cắt khúc dài 1 đốt tay hay lọc bỏ xương, nạc lươn cắt khúc dài 2 đốt tay; rồi trụng thịt lươn trong soong nước sôi có muối, nước riêng rượu, vớt ra rửa sạch với nước lạnh để ráo nước ướp 1/2 gia vị nêu trên, để thấm 5-10 phút.

Đun sôi soong ít mỡ phi vàng củ hành; cho thịt lươn vào xào xăn, cho 1 ít nước vào, cho măng, củ hành, rồi cho 1/2 nước gia vị còn lại vào; nêm nếm vừa ăn. Xúc ra đĩa rắc tiêu xay, rau răm xắt hơi to.

c/ Nước chấm:

Nước mắm ớt băm chanh.

Ghi chú:

1. **LƯƠN NẤU MĂNG:** Nguyên liệu, gia vị, cách làm giống trên; nhưng khi cho nước vào soong hơi nhiều. Múc ra tô rắc tiêu, rau răm. Nước chấm: Nước mắm ớt băm chanh. Có thể ăn kèm: Bắp chuối + rau muống bào + giá + rau răm. Lúc này nước chấm: Nước mắm trong ớt băm chanh và mắm tôm.

2. **LƯƠN XÀO MIẾN:** Miến tức là bún tàu; bún tàu ngâm nước cho mềm, vớt ra khô nước rắc bột ngọt, tỏi phi, nước mắm, mỡ nước trộn đều, cho vào đĩa. Thịt lươn ướp như trên xào với nấm, hành nêm nếm như trên, xúc để lên miến rắc tiêu và rau răm. Nước chấm: Nước tương ớt băm chanh.

3- MIẾN LƯƠN HAY BÚN LƯƠN

- Cách nấu và gia vị giống **LƯƠN NẤU MĂNG**; nhưng thêm nấm, cà chua, có măng.

- Cách ăn : Miến ngâm nước cho mềm, vớt ra để ráo nước, trộn vào nước sôi, cho vào tô; sắp thịt lươn, măng, nấm, cà, dội nước súp, rắc hành lá, ngò gai hay rau răm xắt nhỏ, lá quế. Kèm: Rau muống + bắp chuối bào + giá. Nước chấm: Mắm trong + mắm tôm + ít chanh.

- Nếu là bún lươn : Bún cho vào tô, múc nước súp dội vào chắc ra vài lần, rồi sắp thịt lươn, nấm, cà có thể thêm huyết heo hay huyết gà vịt, rắc hành ngò gai hay rau răm quế. Ăn kèm và nước chấm, dội nước súp giống miến lươn.

Bài 7. CHÁO LƯƠN

a/ Nguyên liệu:

- Gạo 1/2 lon + nếp 1/4 lon; lá dứa : 2 lá; thuốc tiêu mạn 1 ít; nếu muốn có đậu xanh cà càng tốt : 100gr; quả khô nạo sẵn : 300gr.

Phụ liệu để nấu: Môn ngọt : 4 cọng (không có cũng được); tôm khô 1 ít.

- Lươn : 1 con độ 800gr; hành lá hay củ hành nhỏ, rau răm.

- Rau ăn kèm: Rau ghém : Bắp chuối bào + gừng xắt sợi nhỏ + củ hành bào trộn giấm đường + rau răm.

Gia vị ướp lươn : Hành tỏi ớt quết nhỏ, nước riêng mẻ 1 ít, nước mắm tôm; đường, bột ngọt, muối, nước mắm, tiêu xay.

b/ Cách làm:

Lươn sơ chế sạch, luộc vừa chín trong soong nước có dấm muối, sả 1 cọng đập dập, nước riêng mẻ. Vớt ra lọc lấy nạc hoặc lươn sơ chế sạch không luộc để sống lọc ra lấy nạc hoặc không lọc cắt khúc dài độ 1-2 đốt ướp gia vị nêu trên để đó.

Soong nước luộc lươn, lọc lấy nước trong, cho tôm khô rửa vài nước quết nhỏ; gạo + nếp + đậu vo sạch, cho vào cùng lá dứa, thuốc tiêu mạn, cho nước dảo dứa khô ngập từ mặt gạo lên độ 3 đốt tay lửa liu riu, gạo nấu như cô nhưa.

Đun sôi cháo ít mỡ phi vàng tỏi, cho thịt lươn đã ướp gia vị vào xào xăn, rồi cho vào soong cháo cùng

môn ngọt rửa sạch để vỏ xắt hơi mỏng và hành cho vào; nêm nếm vừa ăn cho nước cốt dừa khô vào; rải tiêu xay; hành lá + rau răm xắt nhỏ.

- Ăn kèm: Rau ghém. Ăn nóng.

c/ Nước chấm:

Nước mắm trong ớt băm chanh.

Bài 8. SÚP LƯƠN

a/ Nguyên liệu:

A. Nước súp:

1- Nước súp nấu giống nước súp hủ tiếu - mì: Xương ống heo, đầu giò cánh gà, tôm khô, khô mực nướng, củ hành tây nướng, hành lá cần ngò rí bó lại, tỏi 1 ít băm nhỏ, tiêu xay, đường phèn, bột ngọt, muối nước mắm. Xương ống dùng búa chặt ra ngâm rửa nước muối, đầu giò cánh gà sơ chế sạch, chặt nhẹ tay 2 bên; tôm khô ngâm rửa sạch, khô mực nướng vỏ bụi xé ra; củ hành tây nướng chín vàng bỏ phần dư đập dập, tỏi băm để sống, hành cần ngò bó lại cho vào song nước, đun nước sôi, để lửa liu riu hớt bọt thường xuyên; đến lúc xương mềm nêm đường, bột ngọt, muối nước mắm, tiêu xay, lọc lấy nước trong.

2- Nước súp nấu từ xương lươn:

- Lươn sơ chế sạch lọc lấy nạc xắt vuông nhỏ hảy lươn sơ chế sạch, cho nguyên con vào song ít nước có gừng đập dập, sả đập dập, muối luộc lươn vừa chín tới,

Đun sôi lấy nạc xé hơi to, nước luộc lọc lấy nước trong
và là nước cốt lèo.

Đun sôi 1 soong nước khác lên cho xương lợn
đun sôi; cho nước cốt lèo + tôm khô + khô mực +
gừng nướng và củ hành tây nướng đập dập; đun lửa riu
riu, nước sôi hớt bọt thường xuyên để nước trong, nêm
như trên, lọc lấy nước trong.

B. Nguyên liệu chính:

Lươn : 1 con độ 500gr.

C. Nguyên liệu phụ:

Da heo khô, gừng xắt sợi ngâm nước lạnh và nước
chanh, lòng đỏ và lòng trắng hột gà bình quân 8-10
hột : 1 hột gà, 1 ít bột mì tinh.

Gia vị để ướp lươn : Hành tỏi ớt quết nhỏ; nước
gừng rượu, 1 ít nước mắm tôm, bột ngọt, tiêu xay, muối
nước mắm, tỏi phi.

Cách làm:

Da heo khô ngâm nước cơm vo hay nước bột mì
tinh, da heo mềm, rửa sạch, xắt vuông nhỏ, vắt khô
nước. Có thể thay da heo khô bằng nấm tuyết tức là
nấm màu trắng cũng ngâm nước cơm vo như trên, xắt
thành miếng hay nấm rơm sơ chế sạch xắt vuông nhỏ.

Hột gà bỏ vỏ, quây tan; bột mì tinh quây loãng với
nước lạnh.

Thịt lươn ướp gia vị nêu trên xào xăn.

Nước súp nêu trên đun sôi độ 4 vá, cho thịt lươn

đã xào, hột gà đã quậy cho vào cái rây dờ lên nhều xuống có chỉ, vá quậy tròn vòng, cho bột mì tinh vào hơi sánh, cho da heo vào, gừng xắt sợi vào. Lúc ăn múc ra chén rắc tiêu, ngò rí + rau răm xắt nhỏ.

c/ Nước chấm:

Nước tương + 1 ít giấm đỏ.

VIII. CON DƠI

Dơi gồm có dơi quạ, dơi sen, dơi muỗi... Huyết của dơi pha với rượu uống có tác dụng mát gan, bổ phổi.

Cách sơ chế dơi: Muốn lấy huyết uống, dùng dao mổ thọc chỗ nách giáp cánh lấy huyết để pha rượu. Dùng đầu dơi chết hay cắt tiết ở cổ, lột bỏ da, bỏ ruột cục xà ở nách, ở cánh và ở 2 háng nơi giáp 2 đùi. Rửa thân dơi, mổ moi bỏ lòng, chỉ lấy gan mê. Thịt dơi rửa với nước gừng rượu, muối, ớt quét nhỏ... Chà rửa để thêm 10 phút, rồi rửa lại nước lạnh, để ráo nước, xong cho lại nước chanh hay giấm + ớt + hành quét nhuyễn.

- Cùng họ với dơi gồm có: Chim ốc cau, gà nước, giò gà, bồ câu, chim cú, chim cu...

Cách sơ chế chim: Có 2 cách:

1- Đập đầu chết, nhúng vào nước sôi nhỏ lông sạch, mổ moi bỏ lòng, lấy gan, mê, chà muối giấm rửa lại nước lạnh sạch.

2- Đập đầu chết, nhổ lông khô, nướng sơ trên lửa than, cạo rửa sạch với muối + gừng + giấm, làm lòng như vừa nêu trên.

Dơi hoặc 1 trong các loại chim vừa nêu trên, sau khi sơ chế sạch, ướp nước gừng rượu, nước hành tỏi, bột muối, tiêu... đem hấp hoặc luộc chín 60%; từ đó mới đem nấu nướng nhanh và ngon hơn. Dơi nấu nướng nhiều món ăn; nhưng ngon hơn vẫn là: Món dơi rôti hay nhia, hầm nhuyễn xào củ hành hay ớt hiểm, ăn kèm bánh trắng nướng hay bánh phồng tôm chiên hay

cơm cháy chiên và dơi nấu cháo đậu xanh.

Dơi thuộc nhóm động vật tanh hôi; sau khi sơ chế giai đoạn 1 tức là làm sạch lông, sạch lòng; sơ chế giai đoạn 2 tức là hấp hoặc luộc chín 60% rồi nấu nướng các món ăn lúc ướp gia vị nên có gừng hoặc riêng quết nhuyễn pha với 1 trong các loại rượu hay bia vắt lấy nước, hoặc ướp rượu Mai quế lộ tức là quế chi + thảo quả, tai vị... rang vàng quết hơi nhỏ ngâm với rượu đế (trung bình quế, thảo quả, tai vị : 100gr + rượu đế 2 xị); ngâm từ 7 ngày trở lên sử dụng được; hành tỏi ớt bỏ hột quết nhỏ...

Dơi hay một trong các loại chim ướp gia vị, nấu nướng các món ăn giống bài:

- 1- Ốc món: Xào khế, xào lăn, nấu cary, nấu raguýt.
- 2- Chuột đồng món: Úp nồi, rôti, khìa, chiên, xào bầu, xào mướp, gói bắp chuối.
- 3- Éch món: Nấu sả tế, xào sả tế, bao mỡ chài, nướng chao, nấu chao, nướng lèo tức là không ướp gia vị nhưng sơ chế sạch.
- 4- Lươn món: Xào măng, nấu măng.

Bài 1. CHẢ DƠI

Có thể thay thế dơi bằng : Chim ốc cau, gà nước, chim cu, bồ câu...

a/ Nguyên liệu:

- Dơi quạ hoặc một trong các loại chim nêu trên, sơ

thế giai đoạn 2 sạch : 4 con. Nếu có điều kiện có thể thêm mỡ thịt : 200gr trung nước sôi, rửa nước lạnh, để khô nước, xắt mỏng ướp đường, muối, ướp sanh hong gió để mỡ trong.

- Gia vị để ướp: Nước gừng rượu, nước hành tỏi ớt, sả băm nhỏ vắt lấy nước, bột ngọt, nước mắm, tiêu xay, mỡ nước; mỗi thứ 1 ít hòa chung quậy cho tan đều.

- Gia vị để phết lúc nướng thịt : Dầu mè hay mỡ heo hay dầu ăn đun sôi nhắc xuống rồi xắt hành lá cho vào quậy đều, để nguội.

- An kèm: Rau răm, húng lủi, quế, củ hành dọi dầu giấm đường (củ hành tây hay củ hành nhỏ hay gốc hành lá xắt mỏng ướp đường, giấm, 1 ít dầu ăn trộn đều : củ hành dọi dầu giấm).

b/ Cách làm:

Dơi qua lọc lấy nạc, xắt mỏng, hòa với mỡ thịt ướp gia vị nêu trên để thấm 15 phút; cặp 1 miếng dơi miếng mỡ xiên vào que nhọn, nướng chín vàng đều trên lửa than, vừa nướng vừa phết mỡ hành. Đến lúc thịt dơi qua đã chín vàng đều cho vào 1 bên đĩa, rải lá chanh, non xắt mỏng, 1 bên đĩa các loại rau và hành trộn trên.

c/ Nước chấm:

Chấm muối tiêu chanh hay nước mắm chua ngọt

Bài 2. DƠI QUA NẤU BIA

- Có thể thay dơi qua bằng: Bò câu, chim cù, chim cút, gà nước...

- Có thể thay bia bằng: Rượu rum, cognac, rượu nho, rượu đế...

a/ Nguyên liệu:

- Dơi qua đã sơ chế giai đoạn 2: 4 con.

- Gia vị để ướp: Giống bài chả chim, thêm bia. Lúc nấu thịt dơi chín 70% lấy 1 trái cam vắt lấy nước cho vào.

- Nguyên liệu phụ: Củ cải đỏ 200gr gọt bỏ vỏ xắt miếng dày cắt bồng trung nước sôi, củ hành nhỏ hay củ hành tây hay gốc hành lá.

- Lúc múc ra đĩa, rải lá chanh non xắt mỏng và tiêu xay.

- Ăn kèm: Bánh mì hay bún hoặc cơm.

b/ Cách làm:

- Dơi qua sơ chế sạch giai đoạn 2, chặt làm hai theo chiều dọc, ướp gia vị giống bài chả dơi + 1/2 nước bia để thấm 10 phút, chỉ ướp 1/2 gia vị.

- Đun sôi song mở phi vàng tỏi cho thịt dơi vào chiên hơi vàng, cho nước dừa tươi hay nước súp hay nước lạnh xăm xấp, đậy nắp, đun lửa nước sôi, để lửa liu riu đến lúc thịt dơi chín 50% cho củ cải đỏ vào, nêm đường, bột ngọt, muối, tiêu, lúc thịt dơi chín 80% cho 1/2 gia vị nêu trên, 1/2 nước bia vào, cho củ hành vào

và nước cam vào.

- Múc ra đĩa rắc lá chanh non xắt mỏng, tiêu xay; ăn nóng.

c/ Nước chấm:

Muối tiêu chanh hay nước tương ớt chanh.

Bài 3. DƠI QUẠ HẤP KHÓM

- Có thể thay thế dơi quạ bằng: Chim ốc cau, bồ câu, chim cu, chim cú, gà nước...

- Có thể thay thế khóm bằng: khế, tỏi hạnh, rau răm, măng tươi, lá bạc hà, lá nhào, lá cách, rau ngổ, ớt ớt hiểm...

a/ Nguyên liệu:

- Dơi quạ sơ chế sạch giai đoạn 2: : 4 con.

- Gia vị để ướp : Giống bài chả dơi; khóm 1/4 trái gọt sạch, xắt lát hơi dày.

- Ăn kèm: Rau răm, húng lủi, rau dấp cá, quế, hành dùi dầu giấm; bánh mì hay cơm.

b/ Cách làm:

Dơi quạ ướp gia vị giống bài chả dơi thêm 1 ít nước tương để thấm 20 phút. Đem chiên hơi vàng trong chảo mỡ đang sôi.

Với dơi ra sắp vào đĩa Inoc hay nhôm; sắp khóm vào, đem hấp cách thủy 40-50 phút, cho củ hành vào hấp thêm độ 5 phút.

Sắp vào đĩa, rải lá chanh non xắt mỏng, tiêu xay.

c/ Nước chấm:

Nước tương ớt chanh hay muối ớt chanh.

Bài 4. DƠI QUẠ OM NẤM

a/ Nguyên liệu:

- Dơi quạ sơ chế sạch: 4 con, để nguyên xương hay rút xương bỏ.

- Nguyên liệu phụ để nhồi vào trong bụng dơi: Nạc dầm heo băm nhỏ, ướp bột ngọt, đường, muối, hành Ớt tỏi băm nhỏ, tiêu xay, tiêu hột + hạt sen bỏ tâm lược chín + nấm rơm hay nấm mèo hay nấm đông cô.

- Gia vị để ướp phía ngoài dơi quạ : Giống bài chả dơi.

- Ăn kèm: Rau răm, rau dấp cá, húng lủi; bánh mì hay cơm.

b/ Cách làm:

- Dơi quạ sơ chế sạch, có thể rút bỏ xương nhồi nguyên liệu phụ vào bụng dơi, dùng kim chỉ may lại; ướp gia vị bên ngoài con dơi để độ 10 phút, cho vào chảo mỡ đang sôi chiên vàng đều.

- Cho nấm vào soong, củ hành, sắp dơi vào, cho nước dừa tươi hay nước súp hay nước lạnh vào, đậy nắp, lửa riu đến lúc dơi chín, nước còn sền sệt. Múc dơi ra đĩa, cùng nấm và nước om; rải lá chanh non xắt nhỏ, tiêu xay.

c/ Nước chấm:

Nước tương ớt chanh hay muối tiêu chanh.

Bài 5. DƠI QUẠ PHÁ LẦU

Có thể thay dơi quạ bằng: Chim sẻ, ốc cau, bồ câu, chim cu, chim cú, gà nước, chim sẻ, giò giò...

a/ Nguyên liệu:

- Dơi quạ sơ chế sạch: : 4 con.

- Gia vị để tẩy mùi hôi tanh : Rượu trắng.

- Gia vị để ngâm : Nước gừng tỏi hành ớt.

- Gia vị để ướp : Nước hành tỏi ớt, tương xay, đường, đậu phộng rang bỏ vỏ quét nhuyễn, muối, tiêu, 1 ít ngũ vị hương, mỡ nước.

- Ăn kèm: Xà lách, rau răm, rau diếp cá, húng lủi, cà chua; bánh mì hay cơm.

b/ Cách làm:

- Dơi quạ sơ chế sạch giai đoạn 2, rửa tẩy rượu trắng để ráo, ngâm vào nước gừng tỏi hành ớt độ 10 phút.

- Ướp gia vị nêu trên để thấm 15 phút, cho vào chảo mỡ đang sôi, chiên sơ hơi vàng.

Đun sôi sôi 1 ít mỡ phi vàng tỏi rồi cho dơi đã chiên vào, cho nước dừa tươi vào, gia vị ướp lúc nãy lượt bỏ xác cho nước vào, lửa liu riu, thịt dơi chín, nước còn sền sệt là được.

c/ Nước chấm:

Muối tiêu chanh hay nước tương ớt chanh.

Bài 6. DƠI QUẠ SỐT CUA ĐỒNG

Có thể thay thế dơi quạ bằng một trong các loại chim và có thể thay cua đồng bằng cua biển hay ghẹ.

a/ Nguyên liệu:

- Dơi quạ sơ chế sạch : 4 con rút xương.

- Cua đồng : 10 con, tỏi : 2 tép, hành củ nhỏ hay gốc hành lá hay củ hành tây : 1 ít; bột mì tinh 1 ít, lòng đỏ hột gà 1 hột.

- Gia vị ướp dơi quạ : Nước gừng rượu, hành tỏi ớt quét nhuyễn vắt lấy nước, bột ngọt, muối, tiêu xay, nước tương, mỡ nước : mỗi thứ 1 ít.

- Ăn kèm: Rau răm, diếp cá, húng lủi; bánh mì hay cơm.

b/ Cách làm:

- Dơi quạ sơ chế sạch, rút xương, tẩy rửa với rượu trắng; ướp sơ bột ngọt, muối, tiêu, nước gừng rượu đem hấp cách thủy hay luộc chín 60%, rửa lại nước lạnh để ráo nước; ướp lại gia vị nêu trên, lăn vào lòng đỏ hột gà rồi lăn vào bột mì; cho vào chảo mỡ đang sôi chiên chín vàng đều cho vào 1 bên đĩa, còn 1 bên đĩa sắp các loại rau nêu trên.

- Xương dơi đem nấu nước súp; cua đồng rửa sạch, đâm chết, bỏ go, bỏ 2 bơi, lấy gạch để riêng; cua đem

luộc chín, gỡ lấy nạc ướp bột ngọt, muối, tiêu xay.

- Đun sôi chảo ít mỡ phi vàng tỏi cho gạch cua vào xào săng; cho thịt cua vào, hành, nước súp, lửa riu độ 5-7 phút, quậy 1 ít bột mì tinh với nước lạnh cho vào, hơi sanh sánh, dơi lên dơi qua đã chiên sấp vào đĩa; rắc tiêu xay, ngò rí.

c/ Nước chấm:

Muối tiêu chanh.

Bài 7. DƠI QUẠ THUÔN HÀNH RAU RĂM

Chim cu ngói hoặc bồ câu ngon hơn hay có thể thay thế dơi quạ bằng 1 trong các loại chim.

a/ Nguyên liệu:

- Dơi quạ sơ chế sạch giai đoạn 2 : 4 con; rau răm : 10 cọng, hành lá : 4 cọng hay hành củ nhỏ hay củ hành tây.

- Nạc dăm heo : 200gr.

- Gia vị để ướp : Tỏi phi, tiêu hột, tiêu xay, bột ngọt, muối, mỡ nước, hành ớt quét nhỏ.

- Nguyên liệu để nấu súp: Xương dơi quạ, 1 ít tôm khô rửa sạch, khô mực nhỏ nướng vàng vò hết bụi xé nhỏ, hành gừng nướng vàng đập dập, hành cần ngò rí bó lại, tiêu xay, đường phèn, bột ngọt, muối nước mắm, tiêu xay, tỏi sống 1 ít băm thật nhỏ.

b/ Cách làm:

- Dơi quạ sơ chế sạch ở giai đoạn 2, lọc lấy nạc,

phân nửa xắt lát mỏng, phân nửa hòa với thịt nạc băm heo băm nhuyễn ướp gia vị nêu trên, vo viên, thịt dơi quạ xắt lát mỏng ướp 1 ít gia vị nêu trên.

- Nấu nước súp với nguyên liệu và gia vị nêm nếm nêu trên, lúc nấu nước súp xong lọc lấy nước trong, mức 4 vá cho vào soong nhỏ, đun lửa nước sôi cho thịt vo viên vào, thịt xắt lát, nêm vừa ăn mức ra chén, rải rau răm và hành lá xắt hơi to, tiêu xay.

c/ Nước chấm:

Nước mắm trong ớt chanh.

Bài 8. BỔ CÂU TIỀM HOÀNG KỲ, CÂU KỶ

- Tiềm còn gọi: Hầm, tần.

- Có thể thay bổ câu : Chim cút, chim cu...

- Có thể thay hoàng kỳ, câu kỷ : Thuốc bắc gồm xuyên khung, thực địa, tam nại, táo tàu, câu kỷ, hoài sơn, nhục trúc, kỷ tử, trần bì, rất ít quế khâu và đại hồi hoặc gồm táo tàu, câu kỷ, hoài sơn, thực địa, nhục trúc... Các loại thuốc bắc và hoàng kỳ, câu kỷ rửa nước lạnh 1 lần; cho vào soong + nước lạnh hay nước dừa tươi đun lửa sôi độ 5-10 phút, vớt xác thuốc bắc ra để riêng; nước thuốc bắc cho vào soong tiềm ngay từ đầu; còn xác thuốc bắc có thể nhồi vào bụng động vật hay lúc tiềm động chín 80% mới cho vào hoặc thay thuốc bắc bằng tiềm thập cẩm gồm nạc băm heo băm nhỏ ướp trộn bột ngọt, tiêu hột, tiêu xay, muối, tỏi phi, hành băm nhỏ, 1 ít mỡ nước nhồi cho dai dòn vào bụng

Bỏ câu, thoa ngoài da ít muối, nước gừng rượu, nước chanh, bột ngọt chiên hơi vàng, cho vào soong dội nước sôi tưới tiêm với củ cải đỏ xắt hoa, táo tàu, hạt sen không tâm, nấm rơm hay nấm mèo hay nấm đông cô hay thay thế măng tươi hay măng khô.

- Gia vị để nêm tiêm: Đường phèn, bột ngọt, tiêu xay, nước chanh muối hay trái chanh muối bỏ vỏ, bỏ hạt, bỏ cùi hòa với đường cát tán nhuyễn hòa 1 ít nước chanh muối và giấm trắng sền sệt, trần bì tức vỏ quít 1 củ + gừng nướng đập dập cho vào soong tiêm, nấu tiêm với măng dần 1 ít mắm tôm cho nước nấu sôi để nguội cho vào tô mắm quậy cho sủi bọt, lấy nước trong nêm; nước mắm...

a/ Nguyên liệu:

- Bỏ câu còn tơ sơ chế sạch, tẩy rượu trắng, rửa và xắt muối bột, nước gừng ớt tỏi rượu, rửa lại sạch : 4 con.

Hoàng kỳ, câu kỷ : 25gr, rửa nước lạnh, rồi cho vào soong nước dừa tươi hay nước lạnh nấu sôi, lửa liu riu độ 5-10 phút, vớt xác ra.

- Gia vị để ướp bỏ câu : Giống bài chả dơi.

b/ Cách làm:

Bỏ câu sơ chế sạch, ướp gia vị giống bài chả dơi, chiên chín vàng vớt ra để ráo mỡ, cho vào soong nước hoàng kỳ, câu kỷ, đun lửa liu riu, thịt bỏ câu mềm cho xác hoàng kỳ, câu kỷ vào, nêm đường phèn, bột ngọt, nước mắm, nước chanh muối; lúc tiêm có dần vỏ quít và gừng nướng nêu trên.

Múc ra chén, ăn nóng.

c/ Nước chấm:

Nước tương ớt chanh.

Bài 9. BỒ CÂU XÂY TỔ

a/ Nguyên liệu:

- Bồ câu sơ chế sạch, mổ moi : 6 con; thịt nạc dăm heo : 200gr; giò sống hay chả cá thác lác 100gr đánh dai.

- Nguyên liệu phụ: Da heo khô : 20gr ngâm nước cơm vo độ 1 giờ, vớt ra rửa sạch, vắt khô nước xắt chỉ tấc xắt sợi; nấm mèo : 6 tai ngâm nước, bỏ cuống, rửa sạch, xắt sợi; hành tỏi.

- Gia vị để trộn nhân : Đường, bột ngọt, muối, tiêu xay, hành tỏi sống, tỏi phi, mỡ nước.

- Gia vị thoa ngoài da bồ câu : Nước giấm trắng, bột ngọt, nước hành tỏi, 1 ít ngũ vị hương, nước tương, muối tiêu, 1 ít bột mì tinh... tất cả hòa chung quậy tan đều. (Có thể thay thế giấm bằng nước chanh hoặc nước giấm trắng pha 1 ít mạch nha hay mật ong).

- Ăn kèm: Rau răm, diếp cá, húng lủi, cà chua xắt lát, 1 trong các loại dưa chua; bánh mì hay cơm.

b/ Cách làm:

- Bồ câu sơ chế sạch, tẩy rượu trắng để độ 10 phút, chà xát lại với muối bột, nước gừng rượu để 10 phút, rửa lại nước lạnh; lấy 4 con rút xương; còn 2 con lọc lấy

nạc hòa với thịt nạc băm heo băm nhuyễn ướp và trộn với gia vị để trộn nhân nêu trên, rồi cho nguyên liệu phụ cùng chả cá, nhồi cho dai, dồn vào trong bụng bồ câu, may kín lại, đem hấp cách thủy độ 30-40 phút, bồ câu chín từ trong lẫn ngoài.

- Bồ câu vớt ra để nguội, thoa nước gia vị ngoài da bồ câu với gia vị nêu trên, cho vào chảo mỡ đang sôi chiên vàng đều.

Cho các loại rau nêu trên vào giữa đĩa, sắp bồ câu chụm mỏ vào nhau.

- Xương bồ câu nấu nước súp; lọc lấy nước trong; đun nóng chảo ít mỡ phi vàng tỏi; cho 1 ít sốt cà vào, nước súp, nêm nếm vừa ăn, dần 1 ít bột mì tinh pha loãng với nước lạnh, lửa liu riu, nước hơi sánh, gọi là nước sốt; lấy nước sốt đó dội lên bồ câu, rắc thêm tiêu xay, ngò rí.

c/ Nước chấm:

Muối tiêu chanh hay nước tương ớt chanh.

Bài 10. DỐI QUẠ BẮM XÀO CỬ HÀNH

- Có thể thay thế cử hành: Đọt ớt hiểm, lá nhào, lá cách, lá bạc hà...

- Ăn kèm: Bánh tráng dừa mè gọi là bánh đa nướng hay bánh phồng tôm chiên hay cơm cháy chiên.

a/ Nguyên liệu:

- Dối quạ sơ chế sạch : 4 con; cử hành tây : 1 củ lớn.

- Gia vị để ướp : Sả tỏi gừng băm nhuyễn; bột ngọt, muối, tiêu xay, tỏi phi; đậu phộng rang bỏ vỏ quết hơi to; mỡ nước.

b/ Cách làm:

- Doir quạ lọc bỏ bớt xương lớn, băm nhuyễn ướp gia vị đã nêu, để thấm 5-10 phút.

- Củ hành tây, bỏ vỏ, xắt hạt lựu to.

- Đun sôi chảo ít mỡ phi vàng tỏi sả, cho thịt doir đã ướp vào xào xăn, thịt chín cho củ hành vào đảo đều, xúc ra đĩa, rắc thêm đậu phộng + rau răm xắt to + tiêu xay.

c/ Nước chấm:

Nước tương ớt băm chanh.

Bài 11. DOIR QUẠ NẤU CHÁO ĐẬU XANH

a/ Nguyên liệu:

- Cách nấu cháo: Bình quân gạo lúa mới 1 lon + 1/2 lon nếp hòa chung vo sạch + đậu xanh cà ngâm nước sôi độ 1 giờ đãi bỏ vỏ hay đậu xanh xuất khẩu trong bịch 150gr hòa chung cho vào song, nước lạnh độ 2 lít, dần 1 muổng cà phê nhỏ muối, 1 ít thuốc tiêu mạn, đun lửa riu riu; nước sôi hớt bọt, lúc cháo gần như cho vào 3-4 lá dứa rửa sạch, bẻ cuộn lại. Độ 15-20 phút, vớt lá dứa ra bỏ. Nếu kinh doanh thì cháo nấu như đặc, để nguội múc vào bịch nylon; đậu xanh nấu riêng hơi khô, để nguội cũng cho vào bịch nylon; đậu xanh nấu riêng hơi khô, để nguội cũng cho vào bịch nylon riêng, ướp

lạnh ở ngăn đông đặc. Lúc ăn mới lấy cháo và đậu hòa chung với nước súp.

- Trung bình mỗi người 1 vá cháo.

- Dơi quạ sơ chế sạch ở giai đoạn 2, lọc bỏ xương lớn băm nhuyễn ướp bột ngọt, muối, tiêu xay, hành tỏi sống băm nhỏ, tỏi phi, trộn đều không xào hoặc cho vào cháo có ít mỡ phi vàng tỏi xào xăn; nếu không xào thịt ngọt hơn nhưng có khi mùi vị không thấm; một ít nấm rơm.

- Củ hành tây xắt lát mỏng, hay hành lá xắt nhỏ; gừng xắt sợi ngâm nước lạnh; rau răm hay lá chanh non xắt nhỏ.

b/ Cách làm:

- Cháo đậu xanh nấu nhừ, cho thịt dơi đã băm, nấm rơm, nêm đường phèn, bột ngọt, nước mắm, tiêu xay, hành.

Lúc ăn múc vào chén rải thêm rau răm hay lá chanh non xắt nhỏ, tiêu xay.

Có thể ăn kèm bắp chuối + giá sống làm rau ghém.

c/ Nước chấm:

Nước mắm trong ớt băm chanh.

Bài 12. CHIM NẤU CANH BẦU

- Chim để nấu canh bầu gồm: Ốc cau, giò giẻ, gà nước, chim cu, bồ câu, chim cút...

- Trái bầu có thể thay thế bằng mướp, bí đao, bí rợ, đọt ớt hiểm, ngò gai, rau răm, bông bí, bông cải, bông hẹ, bông hành...

a/ Nguyên liệu:

- Một trong các loại chim vừa nêu : 500gr.
- Bầu còn non : 500-600gr; mỡ nước : 1 muổng lớn.
- Gia vị để nêm lúc nấu canh : Đường phèn, bột ngọt, muối, tiêu xay, hành lá, mỡ nước. (Có thể thế hành lá bằng ngò gai hay ngò rí).

b/ Cách làm:

- Sơ chế sạch, tẩy rửa muối bột, rượu trắng; nước gừng, rửa sạch lại nước lạnh, để ráo nước chặt miếng to hay băm nhuyễn ướp bột ngọt, muối, tiêu rồi xào xăn trong chảo mỡ xúc ra đĩa.

- Đun sôi soong nước lạnh độ 2 xị, cho thịt chim vào nêm vừa ăn, cho bầu bỏ vỏ xắt sợi to nếu mướp xắt miếng... tắt cả đun lửa liu riu, hớt bọt, canh đã chín nêm lại vừa ăn, rắc tiêu và hành.

c/ Nước chấm:

Nước mắm trong ớt.

IX. RẮN MỐI

Rắn mối thuộc loại bò sát, thường sống nơi bụi cỏ, bờ ruộng, bờ ao hồ, vườn tược. Thịt rắn mối ít ngọt, béo, dai dai tựa thịt gà. Cùng họ với rắn mối là rắn không (dong dong), tắc kè, kỳ đà. Đồng thời thịt rắn mối gồm: rắn bông súng, rắn trùn, rắn lát, rắn ri voi, rắn vị cá, rắn hổ hành, con trăn...

- Cách sơ chế rắn mối hay 1 trong các loại rắn: trong các loại rắn đập đầu chết, hay cắt tiết như hổ đất lấy tiết pha rượu uống, hay cho vào bao bố bao vải, cuộn miệng bao lại nhúng vào nước sôi hay nướng sơ trên lửa than; riêng rắn mối có thể sau khi chết dùng dao cạo sạch vẩy, cắt bỏ móng chân, bỏ ruột; riêng các loại rắn khác bỏ lòng chỉ lấy gan, mỡ, nếu có, mổ phanh ở bụng hay mổ rút ruột ngon hơn, chà rửa muối rượu trắng, rửa lại sạch với nước lạnh. Rắn mối và các loại rắn vừa nêu có thể nấu nướng theo món ăn.

- NƯỚNG LÈO: Còn gọi nướng chồn, nướng mối: 1 rắn mối hay 1 trong các loại rắn như: bông súng, rắn trùn... đập đầu chết, rửa sạch, để như thế không sơ chế nướng chín vàng đều trên lửa than, cạo bỏ vẩy đã cháy. Xé ăn kèm với rau răm; chấm muối ớt chanh hay mắm me.

- CHIÊN GIÒN: Rắn mối hay 1 trong các loại rắn khác, đập đầu chết, nhúng nước sôi hay nướng sơ trên lửa than, ngâm vào nước lạnh, cạo sạch vẩy, rút

ruột; ngâm vào giấm trắng, bột ngọt, nước sả, muối độ 10 phút. Rồi cho vào chảo nhiều mỡ chiên chín vàng giòn đều. Ăn kèm rau và nước chấm giống nướng lèo.

- Rắn mối hay một trong các loại rắn ướp gia vị và cách làm giống:

1. Chuột đồng: Rôti, quay mỡ, bao lá lót (lá cách, lá bạc hà, mỡ chài); xé phay (gỏi).

2. Ếch: Xào khế; xào rau răm; xào đọt ốt hiểm, nấu bia (rượu); nấu sa tế.

3. Ốc: Xào lăn, nấu cary, nấu ragout.

4. Dơi quạ: Nấu bia (rượu); nấu cháo; băm xào củ hành.

Bài 1. RẮN MỐI HẤP SẢ, RAU RẪM

a/ Nguyên liệu:

- Rắn mối : 8 con.

- Sả : 4 cọng; rau răm : 10 cọng + ốt hiểm : 4 trái; gừng rượu.

- Gia vị để ướp : Bột ngọt, muối, tiêu, hành tỏi, mỡ nước.

- Rau ăn kèm: Rau răm, húng lủi, diếp cá.

b/ Cách làm:

Rắn mối sơ chế sạch, trụng nước sôi, rửa lại nước lạnh, để ráo nước ướp sả lấy 1 cọng băm nhỏ và gừng quét nhỏ + rượu, vắt lấy nước; rồi cho rắn mối vào

ngâm trong soong nước sôi có dần muối, bột ngọt, 1 cọng sả đập dập, ớt hiểm quết nhỏ... ngâm độ 15 phút. Đoạn vớt rần mỗi ra, ướp lại nước sả gừng rượu; sả 2 cọng còn lại đập dập cắt khúc lấy 1/2 lát dĩa, cho rần mỗi lên, còn 1/2 sả rải lên phía trên rần mỗi; đem hấp cách thủy độ 30-40 phút, cho rau răm vào đây nắp lại độ 5 phút. Xong gấp cọng sả bỏ, cho rần mỗi và rau răm vào dĩa khác; lúc ăn rần mỗi xé, ăn kèm rau nêu trên.

c/ Nước chấm:

Muối ớt chanh hay mắm me.

Bài 2. RẦN HÂM SẢ

a/ Nguyên liệu:

- Một trong các loại rần nêu trên như: Rần hổ đất, rần ri voi, rần bông súng... : 1 con độ 700-800gr.

- Sả : 6 cọng.

- Củ sen : 250gr; sữa đậu nành : 1 xị (không có cũng được), nấm rơm : 100gr.

- Rau ăn kèm: Cải xanh hoặc cải tần ô hoặc cải ngọt.

- Gia vị để nêm : Đường phèn, bột ngọt, nước mắm, muối, 1 ít nước mắm tôm lọc trong; tiêu xay, củ hành hay gốc hành lá; rau răm hay lá chanh non hay ngò gai 1 ít.

- Nước để nấu : Nước dừa tươi hay nước súp hay nước lạnh.

b/ Cách làm:

- Một trong các loại rắn, kể cả rắn mối, sơ chế sạch, rút ruột chứ không mổ phanh; vì rút ruột thịt mềm và giữ được độ ngọt, hương vị đặc trưng của loài rắn; xong để nguyên con cho vào soong nước dừa tươi dần 1 ít muối + sả độ 2 cọng, đập dập cắt khúc, đun nước dừa sôi luộc rắn chín độ 50-60% vớt ra chặt khúc dài độ 2 đốt tay.

- Nước dừa luộc rắn lúc này hòa thêm 1 ít nước dừa tươi, sả đập dập cắt khúc, gừng xắt sợi, sả phi, củ sen gọt bỏ vỏ để nguyên củ luộc riêng trong soong nước có dần 1 ít giấm muối, củ sen chín vớt ra, xắt lát hơi dày, nấm rơm sơ chế sạch... tất cả cho vào soong nhỏ hay lẩu, đun sôi, cho thịt rắn vào; sữa đậu nành; nêm nếm vừa ăn; rải 1 ít rau răm + hành gốc hày hành củ. Ăn nóng. Lúc ăn sắp đĩa rau riêng, khách ăn đến đâu nhúng rau tới đó ăn. Có thể kèm mì hay miến trung.

c/ Nước chấm:

Nước mắm sả tỏi ớt.

Bài 3. XƯƠNG RẮN XIU MẠI

a/ Nguyên liệu:

Không sử dụng xương các loại rắn hổ, vì xương rắn hổ rất độc và không sử dụng thốt cây me lúc xắt - băm rắn hổ, vì cây me kỵ rắn hổ, dằm thốt cây me hòa lẫn thịt rắn

hồ có thể lúc ăn vào sẽ gây tử vong; đồng thời phải chú ý lúc đã ăn thịt rắn hồ rồi, tuyệt đối không dùng da cây dùn làm tấm xĩa răng; kỵ vì có thể gây tử vong.

Các loại rắn như: Bông súng, ri voi, vi cá... có thể sử dụng xương để làm xiu mai.

- Nguyên liệu chính: Xương rắn độ 200gr.

- Nguyên liệu phụ: Thịt nạc dăm heo : 150gr, chả cá thác lác hay giò sống : 100gr, củ sắn : 500gr.

- Gia vị để ướp : Hành, tỏi phi, tiêu hạt, đường, bột ngọt, muối, tiêu xay, bột mì tinh 1 ít, mỡ nước.

- Ăn kèm: Dưa chua, bánh mì, bánh tằm, bún, cơm.

b/ Cách làm:

- Xương rắn dùng đít chai không dần nhẹ tay; dùng dao băm, kể cho vào cối đá quét hay xay nhuyễn.

- Chả cá hay giò sống đánh dai.

- Thịt nạc dăm heo băm nhỏ.

- Củ sắn bỏ vỏ, xắt lát mỏng, xắt sợi, xắt nhỏ lại, ướp muối, cho vào vải the, nhúng vào nước lạnh vài ba lần, vắt thật khô nước.

Xương rắn, chả cá, thịt nạc, củ sắn hòa chung, ướp gia vị nêu trên nhồi cho dai, cho bột mì tinh vào tiếp tục nhồi độ 5 phút, vo viên mỗi viên độ 25-30gr hoặc lớn nhỏ tùy ý, hấp cách thủy độ 20-30 phút. Lúc ăn dội sốt cà chua, rắc tiêu xay, ngò rí.

c/ Nước chấm:

Muối tiêu chanh hay nước tương ớt chanh.

Bài 4. XƯƠNG RẮN LĂN BỘT CHIÊN

- Nguyên liệu chính, nguyên liệu phụ, gia vị ướp, cách làm, hấp giống bài xương rắn xiu mai.

- Sau khi xương rắn xiu mai đã hấp chín, lăn vào lòng đỏ hột gà, lăn vào bột khô hoặc xương rắn xiu mai đã hấp chín nhúng vào bột ướt, cho vào chảo nhiều mỡ đang sôi chiên vàng giòn đều.

- Nếu cho bơ vào chảo khác đun sôi cho tỏi vào phi vàng, cho xương rắn đã lăn bột chiên vàng vào đảo đều gọi là xương rắn chiên bơ. Cả hai cách ăn kèm rau càng cua hay cải cresson hay rau răm + diếp cá dội củ hành dầu giấm + cà chua xắt lát. Nước chấm: Muối tiêu chanh.

X. THỊT RỪA

Rùa gồm có rùa thường và rùa nắp vàng. Rùa thường sống nơi ao hồ, sông sạch, đồng ruộng nơi sinh lầy. Cùng họ với rùa có cua đinh (ba ba).

Thịt rùa ăn mát, không béo nhưng ngọt, mùi tanh của rùa quện lấy mùi ý dĩ, bạch thực tạo nên hương vị riêng tựa tựa như thịt nai tơ, như thịt rắn, cũng gần giống như thịt gà.

Vào mùa con nước, rùa cái kéo nhau đi tìm rùa đực để giao phối. Thường rùa cái đẻ từ 15-25 trứng.

Rùa có miệng nhưng không răng, chỉ có 2 cái mép rất cứng, gọi là cái mỏ.

Rùa thường có nhiều ở Cà Mau, Cần Thơ, Đồng Tháp, Châu Đốc, An Giang.

Trong lúc chờ thịt rùa nấu nướng cho chín, có thể lấy 4 chân rùa nướng nhâm nhi trước, nó giống như chân gà; lấy vẩy trên cái mai rùa nướng cháy xém ăn giòn giòn, bùi bùi; cái yếm cho vào nồi áp suất nấu mềm để làm nước lèo nấu súp với mè đen ngâm nước xay nhuyễn, bột mì tinh, trứng cút hay hột gà hay đem nướng vàng trên lửa than quét nhỏ là liều thuốc chữa trị cam phôi, thận, tim cho trẻ em; mật phơi khô trị đau răng. Rùa biểu thị tuổi thọ vì rùa rất dai sức, sống bền, chịu đựng được trong hoàn cảnh khắc nghiệt.

Thịt rùa nấu nướng được nhiều món ăn, ngon hơn hết vẫn là món rùa rang muối.

Cách sơ chế rùa:

Rùa cắt tiết pha với rượu để uống hay khỏi cắt tiết cho vào soong nước sôi hay nướng sơ trên lửa than, ngâm vào nước lạnh. Tuốt da ngoài ở 4 chân móng, ở chỗ giáp mai yếm, dùng dao cạy vẩy ở mai yếm và mỏ hoặc khỏi cạy vẩy cũng được. Nếu muốn lấy thịt ra nên luộc rùa, trong nước để luộc có muối, sả, gừng, ngò om, ngò gai, lúc thịt rùa chín dùng dao cạy thịt ra, từ đó xào nấu các món ăn. Nếu nấu cháo, nấu súp, gỏi... rùa rang muối cho thịt rùa chín cạy lấy thịt ra; nếu nấu súp thịt rùa xé nhỏ; nếu nấu cháo, làm gỏi (xé phay) thì thịt rùa xé to hay chặt.

Thịt rùa sơ chế sạch, đem rang muối hay luộc lấy thịt ra, xào nấu các món, ướp gia vị, cách làm giống:

1- Ốc : Xào khế, xào xăn, nấu cary, nấu ragout, xào củ hành.

2-Ếch : Nấu sa tế, xào sả ớt, xào măng, hấp đọt ớt hiểm, hấp lá nhào, hấp rau ngổ, nướng chao, nấu cháo, hấp rau răm.

3- Chuột : Khìa.

4- Dơi quạ: Nấu bia (rượu), tiềm thuốc bắc, nấu cháo.

Bài 1. RỪA NƯỚNG LÈO

a/ Nguyên liệu:

- Rùa 1 con : 700-800gr

- Rau ăn kèm: Rau răm, ngò om, ngò gai, chuối sống, khóm, khế, dưa leo.

b/ Cách làm:

- Rùa sơ chế chỉ tuột da ngoài, để vẩy. Cho rùa nướng trên lửa than, đầu tiên lật úp bụng áp sát lửa than độ 20 phút trở bề lưng, nướng đến lúc lấy que nhọn xiên vào nước chảy ra màu trắng là rùa đã chín.

- Lúc rùa đã chín, lật ngửa rùa, dùng vải hay giấy cứng nắm chặt, dùng dao inox cho vào sát mép mai hoặc yếm rùa, rọc giập vòng rồi cạy lấy thịt ra.

c/ Nước chấm:

Muối ớt chanh hay mắm me hay mắm sả tỏi ớt.

Bài 2. RÙA RANG MUỐI

a/ Nguyên liệu:

- Rùa 1 con : 800gr - 1kg; muối hột : 1 chén; gừng 1 củ nhỏ.

- Sả cọng : 2 cọng, ngò gai : 6 lá, ngò om : 4 cọng, tỏi : 4 tép, tiêu hột đập dập : 10 hột, rượu absinth : 1/2 ống, 1 ít ngũ vị hương.

b/ Cách làm:

- Rùa sơ chế sạch; muối cho vào nồi đất, sả đập dập cắt khúc + gừng đập dập + ngò om ngò gai + tỏi + ngũ vị hương... cho vào nồi đất nằm ở trên mặt muối, đậy nắp đun lửa cho muối nóng, cho rùa vào lật úp

phía bụng độ 30 phút, trở phía lưng. (Nếu rùa 500gr rang muối 30 phút, rùa 1kg rang 1 giờ).

- Nếu muốn nhanh nên luộc chín 50-60% rồi cho vào rang muối nhanh hơn.

- Lấy que nhọn xiên vào thịt rùa, nước chảy ra màu trắng thịt rùa đã chín, lúc này xịt rượu absinth vào và châm lửa cháy bùng, đẩy nắp độ thêm 5-10 phút, lấy rùa ra lau sạch. Cho vào đĩa, ra thịt rùa tại bàn khách.

c/ Nước chấm:

Rau ăn kèm, nước chấm giống bài rùa nướng lèo.

Bài 3. RÙA LUỘC GIẤM

a/ Nguyên liệu:

- Rùa 1 con : 800gr.

- Gia vị để luộc rùa: Nước 1 trái dừa tươi, giấm trắng hay giấm đỏ 1/4 xị; sả 2 cọng đập dập cắt khúc; gừng 1 củ nhỏ bỏ vỏ đập dập; ngò om, ngò gai mỗi thứ 1 ít; muối, bột ngọt, tiêu xay, tỏi 4 tép đập dập; 1 ít rượu trắng.

b/ Cách làm:

- Rùa sơ chế sạch.

- Tất cả gia vị để luộc rùa nêu trên cho vào song, đun nước sôi; cho rùa vào luộc độ 40-50 phút. Rùa chín vớt ra lấy thịt, rau ăn kèm giống bài rùa nướng lèo.

c/ Nước chấm:

Mắm me.

Bài 4. GỎI RÙA

- Gỏi rùa còn gọi rùa xé phay.

- Rùa có thể làm gỏi với bắp chuối bào; chuối cây chẻ nhỏ hay bào; củ hành tây.

- Bắp chuối bào ngâm nước cơm mẻ hay nước lạnh pha nước chanh và phèn chua để bắp chuối trắng + rau răm xắt hơi to + ớt bỏ hạt xắt sợi nhỏ.

- Chuối cây non, bỏ bẹ già, chẻ vuông nhỏ cỡ cọng sen, cắt ngắn độ 2,5 đốt tay ngâm nước cơm mẻ + nước lạnh + muối + phèn; phụ liệu giống bắp chuối.

- Củ hành tây bào hơi mỏng rửa nước lạnh + nước chanh, rửa lại nước lạnh, chắt khô nước + rau răm xắt hơi to + ớt bỏ hạt xắt sợi nhỏ ướp đường, giấm hoặc nước chanh, trộn đều để thấm 5-10 phút, chắt bớt nước ra tô lấy nước đó để ướp thịt rùa.

- Gia vị trộn gỏi: Đường + rất ít bột ngọt + tỏi băm nhỏ + ớt bỏ hạt băm nhỏ + giấm trắng hoặc nước chanh, có thể thêm 1 ít giấm đỏ, quây tan đều rồi cho vào 1 ít nước mắm; vị chua ngọt cay.

- Rùa 1 con : 800gr; nếu bắp chuối bào : 300gr, rau răm 10 cọng, ớt sừng 1 trái.

b/ Cách làm:

- Rùa sơ chế sạch, đem luộc hay rang muối; lấy thịt

rùa xé to.

- Bắp chuối + rau răm + ớt trộn với gia vị để trộn gói nêu trên để thấm 5-10 phút, vắt nhẹ tay cho vào đĩa; thịt rùa chín đã xé cho vào thau nhỏ dội nước gia vị trộn gói, rồi sắp lên đĩa gói, rải thêm rau răm.

c/ Nước chấm:

Muối ớt chanh hay mắm me.

XI. TÔM - CÁ VÀ CÁC LOẠI BÔNG

Tôm, cá là món ăn đặc sản của đồng bằng sông Cửu Long.

1- Tôm, tép:

a/ Tôm gồm có: Tôm càng thường, tôm càng xanh, tôm lóng, tôm xú, tôm chì, tôm đất.

b/ Tép gồm có: Tép bạc, tép rong, tép riêu, tép chấu...

2. Cá: Ở phần này chúng tôi chỉ bàn đến cá sống ở nước ngọt, ở đồng ruộng, ở rạch, ao hồ...

Cá nước ngọt gồm có: Cá rô mè; cá trê vàng; cá trê trắng; cá ngác; cá lóc; cá bông; cá dầy, cá trạch thường; cá trạch lấu; cá tai tượng; cá chẻm; cá bông lau; cá tra; cá vồ; cá bống tượng; cá bống cát; cá bống dừa; cá lưởi trâu; cá phèn; cá sặc bươm; cá rô biển; cá sặc rần; cá bống kèo; cá cóc; cá chà; cá chép; cá trôi; cá chạch cỏ; cá ét; cá mè Vinh; cá he; cá thác lác; cá rầm; cá lòng tong; cá cơm; cá lảnh canh; cá ròng ròng; cá lìm kìm; cá lóc mít; cá bả châu, cá chìa vôi sống nơi giáp nước, cá sủu...

CÁCH SƠ CHẾ:

- Tôm: Lật ngửa, dùng que nhọn hay mũi dao kéo đâm vào giữa chỗ giáp 2 càng lớn hoặc dùng bản dao đập ngay trên đầu tôm chết, như thế không bị rụng càng. Nếu là tôm nướng hay luộc, xong mới lột bỏ vỏ. Nếu là tôm lăn bột chiên, hay kho tàu..., bỏ càng, bỏ

3. các loại bông:

Các bạn thường sử dụng khoai củ, đậu hạt, quả, cọng, lá... của thực vật để xào nấu món ăn; ở phần này chúng tôi cung cấp cho các bạn 1 số loại bông còn gọi là hoa hay huê có thể sử dụng được trong xào nấu món ăn gồm: bông cải, bông hẹ, bông hành, bông bí, bông mướp, bông bầu, bông huệ, bông choux fleur, bông thiên lý, bông diên điển, bông lục bình, bông so đũa... Các loại vừa nêu có thể làm gỏi, xào, nấu, luộc với một trong các động vật, bông bắp chuối chiên vàng trong chảo dầu ăn rồi thắng nước đường muối sền sệt, cho bông chuối đã chiên vào đảo đều giả làm cá cơm kho chay; bông vạn thọ, bông sen, bông bưởi, bông mười giờ, bông hồng, bông lài dùng để hấp cách thủy tức là lúc hấp thức ăn để trong một các loại bông vừa nêu dưới nồi nước lấy mùi thơm; bông trang dùng trong việc nấu chè thưng và nấu kiểng chay...

Bài 1. MẮM TẾP

a/ Nguyên liệu:

- Bình quân 1 trong các loại tép : 1kg + muối hột : 600gr + riềng hơi non : 50gr + rượu đế : 1/4 xi.

- Đường cháy : 300gr, thính gạo hay thính nếp : 50gr; 1 cái keo; vải the độ 4 tấc vuông, thêm muối hột : 400gr.

b/ Cách làm:

- Riềng bỏ vỏ xắt sợi nhỏ phơi 1 nắng.

- Làm thính: Nén gạo lứt hay nếp lứt vo sạch, để ráo nước rang vàng trong chảo không mỡ, quét nhuyển.

- Thắng đường : Nước lạnh độ 1/4 xị hòa với 400gr muối quây cho tan cho vào soong nấu sôi, cho 300gr đường chảy vào lửa riu thắng đến lúc đường cô đặc hơi ngả màu đồng để nguội.

- Tép sạch, để ráo nước, cho vào keo hay lu hũ, cứ 1 lớp tép 1 lớp muối + riềng + rượu, cứ như thế đến hết tép, trên cùng lớp muối, dây kín 5-7 ngày hay 1 tháng, rồi ướp đường đã thắng + thính trộn đều dây kín lại 5-10 ngày, đem phơi nắng, lúc phơi nắng dỡ nắp dây vài the, phơi nắng liên tục độ 5-7 ngày, kể dây nắp kín từ 20-30 ngày trở lên sử dụng được, thính thoảng lại phơi nắng.

TÔM CHAO (Tôm chua Bạc Liêu):

a/ Nguyên liệu:

- Tôm đất; tôm sú; tôm chì; tép bạc... : 1kg; muối hột : 100gr; rượu đế : 1/4 xị.

- Tỏi : 30gr; ớt sừng : 30gr; riềng hơi non : 20gr.

- Nước mắm loại ngon : 2 xị; đường cát trắng : 300gr; bột ngọt : 30gr; màu gạch tôm : 1 ít.

b/ Cách làm:

- Tôm; tép cắt bỏ râu, bỏ 2 mắt (dùng kéo cắt khéo, không để chảy gạch tôm) rửa sạch, vớt cho vào rổ để ráo nước.

- Muối quét nhuyển; tỏi bỏ vỏ xắt lát hơi mỏng

phơi nửa ngày nắng, riêng bỏ vỏ xắt sợi nhỏ phơi nửa ngày nắng.

- Đường cát trắng cho vào soong và 1 ít nước lạnh, đun lửa riu, đường kéo chỉ hơi ngả màu cho nước mắm bột ngọt, màu gạch tôm vào, hớt bọt nhấc ra để còn âm ấm : Đường thắng.

- Ớt bỏ hạt, xắt sợi nhỏ phơi 1-2 giờ nắng hơi gắt.

- Sau khi tôm, tép đã ráo nước, ướp muối hạt, rượu đế, riêng vào trộn đều để 1-2 giờ, chắt bỏ hết nước, cho tôm hay tép vào rổ hay xẻ ráo nước, kế trộn tỏi, ớt.

- Nhận tôm, tép đã trộn vào keo hay lu hũ, cho đường nước mắm đã thắng còn âm ấm vào trộn đều, đây nắp lại để 4-5 giờ; đem phơi nắng 4-5 ngày, lúc phơi nắng dỡ nắp chỉ đây bằng vải the, phơi nắng xong đem vào nhà đây nắp lại để 7-8 ngày, sau đó lại đem phơi nắng 1 ngày. Đem vào để 15-20 ngày sử dụng được. Thỉnh thoảng lại phơi nắng 1-2 ngày. Cách này trông đẹp, rất ngon, nhưng tép không trắng trong.

- Muốn tép trắng trong và kinh doanh lãi hơn, nên thay 2 xi nước mắm bằng muối hạt : 200gr quét nhuyễn lúc thắng đường.

Bài 2. Ứ MẮM BÒ HỐC

a/ Nguyên liệu:

- Một trong các loại cá như: Cá cơm; cá linh; cá sặc bươm; cá trê vàng, cá rồng rồng, tép... bình quân 1 kg.

- Lá chuối 1 ít; rổ tre; muối hạt : 600gr; riềng 30gr.

- Đường chảy : 100gr; thính : 50gr; cơm nguội : 1 chén; vôi tre.

b/ Cách làm:

- Riềng bỏ vỏ, xắt sợi nhỏ phơi 1 nắng, muối hạt quét nhỏ, cơm nguội quét hơi nhỏ.

- Cá bỏ đầu, bỏ ruột, rửa sạch cho vào rổ tre dầy lá chuối dùng vật nặng đè, để trong mát ủ 1-2 ngày cho cá sinh hơi, nếu không làm thế mắm sẽ có màu đen.

- Sau đó cho muối, riềng, đường, thính, cơm nguội vào trộn đều rồi cho vào keo hay lu hũ nén xuống, chặt, gài vôi tre trên mặt mắm, dầy kín, đem phơi nắng liên tục 1 tháng; sau đó để trong mát dầy kín, thời gian ủ mắm ngon nhất từ 8-12 tháng, trong thời gian đó thỉnh thoảng đem phơi 1-2 ngày nắng.

Bài 3. MẮM TÔM (Mắm ruốc)

a/ Nguyên liệu:

- Một trong các loại tép hay con ruốc : 1 kg.

- Muối hạt : 100-200gr; rượu trắng : 1/6 xi.

b/ Cách làm:

- Tép rửa sạch, để ráo nước, ướp muối hạt quét nhuyễn và rượu trắng vào để 24 giờ, sau đó vắt lấy nước cho vào keo hay lu hũ, còn xác tép đem phơi 2-3 ngày nắng; nước vắt ra từ tép cho vào keo hay lu hũ cũng đem phơi nắng 2-3 ngày, lúc phơi nắng dùng vải

thể đây keo hay lu hũ. Tép phơi nắng 2-3 ngày đem vào quét nhỏ cho vào keo hay lu hũ nước tép, đây kín, đem phơi nắng độ 8-15 ngày sử dụng được. Món này còn gọi là mắm ruốc.

Bài 4. CÁ CHÀ BÔNG

Có thể dùng 1 trong các loại cá như: Cá lóc; cá bông; cá thu; cá chim hay tôm hay thịt heo, thịt gà; thịt bò...

a/ Nguyên liệu:

- Cá lóc : 1 kg.

- Bột ngọt : 20gr; nước mắm : 2 muống lớn; có thể dùng muối : 1 muống lớn.

- Tiêu xay: 3gr.

b/ Cách làm:

- Cá lạng da sơ chế sạch; nếu tôm bỏ đầu, bỏ cang, bỏ râu, bỏ vỏ, rửa sạch. Nếu cá lóc bỏ xương, xắt khúc to ướp nước mắm, bột ngọt để thấm 15 phút.

- Cho cá và nước mắm, bột ngọt vào soong hay chảo cho nước vào ngập xấp xấp, đun lửa riu, đến lúc nước cạn còn 1 ít nước, vớt cá ra xé ra cho tơi, loại bỏ xương; tiếp tục cho vào chảo lúc này dùng sạng hay vá tán nhuyễn đến lúc khô, cá bong lên, rắc tiêu vào, thịt cá hơi vàng khô bong. Để nguội cho vào keo đây kín để lâu được - Vị hơi ngọt mặn. (Có thể cá sau khi ướp gia vị xong đem hấp cách thủy chín, xé tơi, cho vào chảo

cả cá lẫn nước hấp vào chảo làm như trên).

Bài 5. MẮM CÁY (Mắm cua đồng)

a/ Nguyên liệu:

- Cua đồng : 1 kg.
- Muối hột : 100-200gr; rượu trắng : 1/8 xi; riềng hơi non : 30gr.

b/ Cách làm:

- Muối hột quét nhỏ; riềng bỏ vỏ xắt sợi phơi 1/2 ngày nắng.

- Cua đồng đâm chết, bỏ cái mai, bỏ go, bỏ 2 cái bơi rửa sạch, để ráo nước, cho vào cối dùng chày đập dập.

- Sắp cua vào keo, hay lu hũ cứ 1 lớp cua 1 lớp muối + riềng + rượu, làm như thế đến lúc hết cua, trên cùng là 1 lớp muối. Đậy kín bằng nylon, buộc chặt để nơi thoáng từ 5-7 tháng; thỉnh thoảng đem phơi nắng 1-2 ngày, mắm cáy chín có màu nâu đen.

- Nếu muốn ăn nhanh; số lượng cua + muối + riềng + rượu hòa chung quét nhuyễn; rồi cho vào keo hay lu hũ đậy kín, đem phơi nắng 3-5 ngày, sau đó để nơi thoáng mát độ 3-4 tháng là được.

- Mắm cáy có thể dùng để : Nêm vào canh nấu với 1 trong các loại rau cải; hòa mắm cáy với tỏi ớt băm nhuyễn + bột ngọt + nước chanh quấy tan đều dùng để chấm các món động vật và thực vật luộc, hay món gỏi, dưa chua.

Bài 6. MẮM CÁ

Một trong các loại cá như: Cá sặc; cá linh; cá rô; cá lóc; cá chèn; lươn... đều có thể làm mắm được; nếu loại cá nào lớn thì số lượng muối tăng lên theo trọng lượng.

a/ Nguyên liệu:

- Một trong các loại cá : 10kg; muối hạt : 3,5-4kg; riềng hơi non : 200gr; rượu đế : 1/2 xị.

- Đường chảy : 1kg; thính : 200-400kg; vĩ tre : 1; lu hũ.

b/ Cách làm:

- Riềng bỏ vỏ xắt sợi phơi 1/2 ngày nắng.

- Đường chảy cho vào soong + 1/4 xị nước lạnh, đun lửa riu riu đường kéo chỉ hơi ngả màu đồng, nhắc ra khỏi bếp để nguội.

- Nếu muốn mắm nhanh ăn, có thể cho thêm 1/2 trái thơm bỏ vỏ, bỏ mắt xắt nhỏ.

- Cá đánh vảy, bỏ ruột, để đầu nếu cá lóc, bỏ đầu nếu cá linh, hay cá sặc, rửa sạch để ráo nước độ 6 giờ.

- Sắp cá vào lu hũ 1 lớp cá và 1 lớp muối + riềng + rượu; trên cùng 1 lớp muối, đập kín để từ 3 tháng đến 1 năm.

Lúc gần ăn lấy mắm ra trộn thính + đường trắng, sắp mắm lại vào lu hũ đập kín để 2-3 tháng là sử dụng được.

Bài 7. NƯỚC MẮM (Sử dụng gia đình)

a/ Nguyên liệu:

- Một trong các loại cá như: Cá cơm, cá linh, các loại cá trắng, tép... : Thí dụ: 80kg; muối hột củ tức là muối để 3-4 tháng trắng, rời : 17-22kg như thế tỉ lệ 24-32% muối.

- Đường chảy : 1kg; riềng hơi non : 300gr; rượu trắng : 1 xị; khóm : 1 trái, thính : 400gr.

- Lu hũ, vỉ tre.

b/ Cách làm:

- Riềng bỏ vỏ xắt sợi phơi 1/2 ngày nắng; khóm bỏ vỏ, bỏ cùi xắt nhỏ; muối hột quét nhỏ.

- Đường chảy cho vào soong + 1/2 xị nước lạnh, đun lửa riu riu đường kéo chỉ hơi ngả màu của màu nước màu cho vào 1 ít nước mắm, nhắc ra để nguội,

- Số lượng muối nêu trên phân đều làm 5 phần; mỗi đợt ướp muối vào cá cách nhau 3 ngày làm như thế 3 đợt.

- Cá để sinh trong 24-48 giờ, rửa sạch, để ráo nước.

- Đợt 1 và 2, một lớp cá 1 lớp muối, trên cùng 1 lớp muối; lần thứ 3 có thêm rượu + riềng + khóm + muối + thính. Đợt vô muối và các phụ liệu vào cá lần thứ 3 sau 7 ngày vô đường trắng, trộn đều, gài vỉ, hớt bỏ dầu nổi lên trên mặt thường xuyên; đến lúc cá nổi lên là mắm không bị hôi dầu, kể đem lu mắm phơi nắng, lúc phơi nắng đây vỉ the, phơi nắng độ 10-15 ngày, đây nắp lại

sau 2-3 tháng, thời gian này thỉnh thoảng dỡ nắp, đập vài the phơi nắng 1-2 ngày.

- Cách nấu nước mắm:

Sử dụng 1 thùng thiếc, 3 cái rổ, 3 cái thau, 3 cái bao vải.

- Lấy nước mắm cốt, còn gọi nước mắm I:

Số lượng muối còn lại 2 phần hòa với nước lạnh 15 lít, nước dừa tươi 5 lít quậy tan cho vào lu mắm, trộn đều. Lần lượt mức nước lẫn xác mắm vào trong thùng thiếc nấu sôi, dùng cây vá quậy cho mắm cá nát, hớt bỏ bọt; xong cho tất cả vào bao vải cuộn miệng lại, để cái bao vào rổ, kê rổ vào cái thau, để nước mắm nhỏ xuống thau; tiếp tục làm như trên đến lúc hết nước và mắm cá.

- Lấy nước mắm loại II, III, IV:

Xác mắm cá sau khi nấu và lượt lần I, cho vào thùng thiếc rồi cho muối + nước đường trắng + khóm theo số lượng nêu trên, thực hiện giống trên.

Muốn nước mắm ngon đều lấy 1/2 loại nước mắm lần I hòa chung với loại II, III, IV bắc lên bếp nấu lại sôi, hớt bọt... Tổng cộng cả 4 loại : 150-200 lít nước mắm,

Muốn nước mắm không bị đóng meo, nước mắm sau khi nấu xong nhắc ra khỏi bếp cho thuốc chống mốc (Benzoot) với tỷ lệ 1 phần ngàn, nước mắm thật nguội vô chai sạch, đập nắp kín.

Bài 8. CÁ PHƠI KHÔ

a/ Nguyên liệu:

Ở phần này chúng tôi chỉ giới thiệu cá nước ngọt phơi khô, có 2 loại:

* Loại để nguyên con: Thí dụ cá trạch, cá sặc... : 10kg; muối hạt quết nhỏ : 1kg.

Riềng quết nhuyễn độ 50gr pha với 1/6 xì rượu vắt lấy nước.

* Loại cá xẻ ra (mổ phanh):

- Thí dụ: Cá lóc 10kg.

- Gia vị để ướp : Đường chảy : 1kg + nước mắm loại ngon 2 xì; gừng 100gr bỏ vỏ quết nhuyễn pha với 1/4 xì rượu trắng; bột ngọt 30gr; màu gạch tôm 1 ít hay màu hạt điều; muối diêm : 3-5gr; tiêu xay : 25gr.

Đường chảy cho vào soong với 1 ít nước lạnh, đun lửa riu, đường kéo chỉ hơi ngả màu đồng cho nước mắm + nước gừng rượu + màu gạch tôm + muối diêm; nước đường sôi hớt bọt, nhắc ra khỏi bếp để nguội.

b/ Cách làm:

* Loại cá để nguyên con : Cá đánh vẩy, bỏ đầu, bỏ ruột hay để đầu nhưng phải bỏ hết ruột, rửa sạch để ráo nước; sắp cá vào thau 1 lớp cá 1 lớp muối + riềng rượu; để từ 1-3 ngày; rửa lại nước có pha muối tỷ lệ 30% hoặc ngâm từ 10-30 phút vớt ra đem phơi nắng khô; khô hơi mặn.

* Loại cá sơ chế xong xẻ ra (mổ phanh) : Cá đánh

vẩy, mổ phanh ở đường lưng hay bụng rửa sạch để ráo nước, sắp cá vào thau rưới nước gia vị, tiêu xay; mỗi lớp cá đều rưới nước gia vị nêu trên và tiêu. Để thấm độ 1-2 giờ; đem phơi 1 nắng đem khô vào nhúng nước gia vị lại phơi nắng thứ 2; lần 3 rồi phơi cho khô.

Chú ý: Các loại cá đã phơi khô, trước lúc nướng nên nhúng vào nước lạnh, vẩy ráo nước.

Bài 9. TÔM KHÔ

a/ Nguyên liệu:

- Một trong các loại tôm : Tôm đất, tôm chì, tôm sú nhưng ngon hơn cả vẫn là tôm đất. Có thể sử dụng tép, thường bình quân ; 1kg.

- Muối hạt quét nhuyễn : 100gr; nước gừng rượu : 1/2 ly nhỏ.

b/ Cách làm:

- Tôm rửa sạch, để ráo nước, ướp muối + nước gừng rượu, trộn đều cho vào cái xúng hấp cách thủy 40-60 phút.

- Hoặc đun sôi soong nước cho tôm đã ướp muối + nước gừng rượu vào luộc chín.

Cả 2 cách, sau khi tôm đã hấp hay nấu chín vớt ra để trong rổ ráo nước, đem phơi nắng cho thật khô, trong thời gian phơi phun rượu để vào tôm 3-4 lần. Tôm đã khô, chà bỏ vỏ rồi phơi nắng râm; để thật nguội, bảo quản kỹ.

- Đối với tép có thể chà sơ để bỏ râu, rồi để vỏ cũng được, cách này chỉ sử dụng trong gia đình.

Bài 10. CÁ LÓC NƯỚNG ĐẤT SÉT

a/ Nguyên liệu:

- Cá lóc 1 con : 700-800gr.

- Đất sét đủ để nặn xung quanh cá lóc, rơm hay lá dừa khô.

- Rau ăn kèm: Cải xanh, rau húng lủi, diếp cá, cải trời; nếu có điều kiện thêm chuối sống, khế, dưa leo...

b/ Cách làm:

- Cá lóc đập đầu chết, rửa sạch để ráo nước, đất sét nặn giáp vòng dày độ 1/2 hột lúa; dùng que tre xiên vào miệng cá tới đuôi; 1 đầu que tre cắm xuống đất rồi phủ rơm khắp mình cá, đốt rơm cháy tròn, thấy đất sét nứt khô là cá chín, lột bỏ lớp đất và vẩy cá.

c/ Nước chấm:

Muối ớt chanh hay mắm me.

Bài 11. CÁ TRÊ VÀNG NƯỚNG ĐẶC BIỆT

a/ Nguyên liệu:

- Cá trê vàng rắc 1kg từ 3-4 con.

- Mỡ hành: Mỡ nước đun sôi, nhắc ra khỏi bếp cho đường + muối + hành lá xắt nhỏ, quậy tan đường muối.

- Rau ăn kèm: Cải xanh, cải trời hoặc xà lách, rau thơm các loại, dưa leo.

b/ Cách làm:

- Cá trê sơ chế sạch, nướng trên lửa than với độ nóng vừa, trong thời gian nướng cá thỉnh thoảng phết mỡ hành.

c/ Nước chấm:

Nước mắm gừng tỏi ớt.

Bài 12. TẾP XÀO BÔNG HUỆ

- Có thể thay thế bông huệ bằng bông so đũa, bông diên điển, bông cải, bông hẹ, bông hành, bông bí, bông thiên lý, dưa cải, dưa môn ngọt, dưa bòn bòn, khổ hoa, trái su...

- Có thể thay tép bằng tôm, cá sơ chế sạch lọc lấy thịt nạc, thịt bò hay thịt gà, thịt heo...

a/ Nguyên liệu:

- Tép bạc : 150gr; bông huệ : 200gr; hành lá hoặc hành củ nhỏ hoặc củ hành tây : 50gr.

- Gia vị ướp để xào : Tỏi phi, ít đường, bột ngọt, nước mắm, tiêu xay, mỡ nước, muối 1 ít.

b/ Cách làm:

- Tép bạc cắt bỏ râu để vỏ, nếu con lớn có thể bỏ vỏ nhưng để đuôi; bông huệ lột lấy bông, hành lá cắt khúc... Cả ba thứ rửa sạch, để riêng. Tép ướp gia vị nêu

trên 1/2 để thấm 5-10 phút. Đun sôi chảo ít mỡ cho tép vào xào chín, lúc xào cho 1 ít nước súp hay nước lạnh, xào hơi khô xúc tép ra đĩa để nguội; rửa chảo sạch.

- Bông huệ trung nước sôi, rửa lại nước lạnh vớt ráo nước, đun sôi chảo ít mỡ phi vàng tỏi cho bông huệ vào xào nêm 1/2 số gia vị nêu trên, xong xúc ra đĩa, tép xào lúc này cho lại vào chảo đun lửa xào nóng, xúc lên mặt bông huệ, rắc tiêu và ngò rí.

c/ Nước chấm:

Nước tương ớt băm chanh hay nước mắm chua ngọt cay.

Bài 13. TÔM CÀNG NƯỚNG BƠ

a/ Nguyên liệu:

- Tôm càng : 4 con tương đương 600gr.
- Bơ nhập : 1 muỗng nhỏ; bột ngọt 1 ít; nước hành, muối bột 1 ít; 1 ống chích và cây kim to.
- Rau ăn kèm: Xà lách hay cải xanh, rau thơm các loại, dưa leo, khế, chuối, bún, bánh tráng. Nếu phục vụ người nước ngoài ăn thì không sử dụng rau cải.

b/ Cách làm:

- Bơ, bột ngọt, nước hành, muối hòa chung quậy tan đều bơm vào ống chích thuốc.
- Tôm càng đập chết không rụng càng, bơm bơ nêu trên vào mình tôm để 20-30 phút. Nướng chín vàng đều trên lửa than.

c/ Nước chấm:

Nước mắm chua ngọt cay; nếu dùng cho người nước ngoài ăn thì chấm muối tiêu chanh.

Bài 14. GỎI CUỐN TÔM

a/ Nguyên liệu:

- Tép bạc hay tôm đất hay tôm chì hay tôm sú... : 100gr; hột vịt hay hột gà : 1 hột; chả lụa hay chả quế : 100gr.

- Gốc hành lá : 16 gốc; rau thơm các loại; xà lách hay cải xanh, giá sống, bún, bánh tráng nem, đậu phộng rang bỏ vỏ quết nhỏ.

- Gia vị : Nước hèm nấu rượu hay nước cơm mè, đường, muối, bột ngọt.

b/ Cách làm:

- Tôm hay tép cắt bỏ râu, rửa sạch ướp bột ngọt, muối rang chín trong chảo mỡ hay hấp cách thủy chín.

- Trứng tráng mỏng như bánh xèo xắt sợi hơi to, chả lụa thái thanh cầu hơi mỏng; gốc hành trụng nước sôi, giá rau cải lặt rửa sạch.

- Nước hèm hòa với đường, bột ngọt, muối quậy tan.

Trải bánh tráng ra lần lượt cho rau cải, giá, gốc hành, bún, tôm, trứng, chả, đậu phộng bóc 2 đầu vào cuộn tròn.

c/ Nước chấm:

Tương xay + bột ngọt + ớt băm + dưa chua + nước chanh + đường hay nước mắm chua ngọt cay.

Bài 15. GỎI BÔNG THIÊN LÝ CÁ LÓC NƯỚNG

* Có thể thay thế bông thiên lý bằng:

- Rau nhút, khổ hoa, măng tươi, bông huệ... : Trụng nước sôi trước ngâm lại nước lạnh có ít phèn chua.

- Càng cua, bông diên điển, bông so đũa, dưa ngó sen, bạc hà, chuối cây non chẻ, bông súng, bầu nướng xắt sợi...

* Có thể thay cá lóc bằng:

- Cá trạch lấu, lươn, rắn, rùa, chuột, ếch, ốc, sò, tôm, tép... nướng hay các gia cầm gia súc khác.

- Hoặc các động vật vừa nêu ướp gia vị hấp cách thủy hay luộc.

a/ Nguyên liệu:

- Cá lóc 1 con : 700-800gr.

- Bông thiên lý : 200gr, tỏi : 8 tép, củ hành tây : 50gr, ớt sừng : 1 trái; rau răm : 8 cọng, đậu phộng rang bỏ vỏ quết nhỏ : 2 muỗng lớn.

- Nước gia vị để làm gỏi : Giấm hay nước chanh hay nước me + đường + tỏi ớt băm nhỏ, có thể thêm 1 ít bột ngọt quậy tan + 1 ít nước mắm.

b/ Cách làm:

- Cá lóc nướng trui hay sơ chế sạch nướng chín vàng đều, cạo bỏ lớp da đen, lọc lấy nạc.

- Bông thiên lý trung nước sôi có dần muối, phèn, ngâm lại nước lạnh có phèn chua, rửa sơ lại vắt ráo nước, 4 tép tỏi xắt lát mỏng, 2/3 trái ớt bỏ hạt xắt sợi, củ hành tây xắt mỏng, tất cả hòa chung ướp gia vị để làm gỏi, đậu phộng 1 muống, 1/2 rau răm xắt hơi to trộn đều để thấm 10 phút vắt nhẹ tay cho gỏi vào đĩa.

Rưới nước tiết ra từ gỏi vào cá lóc, trộn đều sắp lên mặt gỏi, rải 1 muống đậu phộng, rau răm xắt to.

c/ Nước chấm:

Muối ớt chanh hay nước mắm chua ngọt cay.

Bài 16. TÔM HẤP DƯA HẤU

- Có thể thay dưa hấu bằng : Trái vú sữa : phân nửa tôm quết dai + cơm trái vú sữa; phân nửa để nguyên còn bỏ vỏ giữa chừa đầu, chừa đuôi; dưa leo phân nửa vắt lấy nước ướp tôm, phân nửa xắt vuông, hơi to; riêng mẻ : riêng quết nhỏ, cơm mẻ lọc lấy nước trong; lá bạc hà hay ớt hiểm : lấy phân nửa xắt nhỏ hòa với thịt tôm quết dài vo viên, còn phân nửa xắt to và phân nửa tôm để nguyên con bỏ vỏ, ở giữa mình tôm xẻ đường dài trên lưng tôm bỏ chỉ đen.

- Tôm hấp trong dụng cụ chuyên dùng chín rồi cho vào trong vỏ trái vú sữa hay vỏ trái dưa hấu, hay để trong đĩa. (Vú sữa, dưa hấu cắt mặt móc ruột ra).

a/ Nguyên liệu:

- Tôm càng hay tôm loại 3 : 800gr - 1kg.
- Dưa hấu : 1 trái nhỏ tương đương 600gr.
- Gia vị để ướp : Hành, bột ngọt, muối, tiêu xay, mỡ nước.

b/ Cách làm:

- Tôm lấy phân nửa sơ chế sạch, bỏ đầu, bỏ đuôi, bỏ vỏ, rửa sạch quét dai ướp 1/2 gia vị nêu trên + dưa hấu 1 ít bóp nhỏ vắt khô nước; còn 1/2 tôm còn lại bỏ vỏ giữa mình, chừa đầu đuôi, bỏ càng que; xẻ 1 đường trên lưng bỏ chỉ đen ướp 1/2 gia vị còn lại nêu trên và nước dưa hấu.

- Dưa hấu cắt mặt, móc ruột ra, bỏ hạt 1 phần vắt khô, nước để riêng, 1 phần xắt vuông to.

- Tôm vo viên, tôm nguyên con đã ướp gia vị xong cho vào đĩa nhôm hay inox hấp cách thủy độ 10 phút, cho dưa hấu xắt vuông vào hấp thêm 5-10 phút. Cho các thứ hấp xong vào trong vỏ dưa hấu; đem trái dưa hấu hấp sơ cho nóng, để dưa hấu vào đĩa, đập nắp, bưng ra cho khách.

c/ Nước chấm:

Muối tiêu chanh hay nước tương ớt băm chanh.

Ghi chú: Tôm có thể khỏi quét dai vo viên, chỉ để tất cả tôm nguyên con cũng được.

Bài 17. GỎI CÁ SỐNG

a/ Nguyên liệu:

- Một trong các loại cá: Cá chìa vôi, cá chẻm, cá chép, cá lóc, cá bông...; ngon hơn cả là cá chìa vôi : 600gr.

- Nước dừa tươi 1 trái; gừng hay riềng : 15gr; vải the.

- Gia vị để ướp gỏi cá sống:

+ Nước chanh : 2 trái và 1 trái khế; đậu phộng.

+ Gừng + riềng + tỏi quết thật nhuyễn vắt nước đựng riêng, còn xác băm lại thật nhuyễn trộn với thính gạo + ớt bột tức là ớt khô + bột ngọt + đường + muối + 1 ít nước mắm, tôm lọc lấy nước trong + củ hành tây xắt mỏng ngâm giấm đường vắt ra ráo nước... tất cả hòa chung trộn đều..

- Rau ăn kèm: Rau răm, húng lủi, ngò om, ngò gai, quế, chuối sống, khóm, khế, bánh tráng mè trắng (bánh đa) nướng.

b/ Cách làm:

- Cá sơ chế sạch, lạng bỏ da, ngâm vào nước dừa tươi có gừng hay riềng quết nhuyễn độ 15 phút, vắt ra lau khô lọc lấy nạc xắt lát mỏng rồi cho cá vào vải the vắt nhẹ tay ráo nước, kể rưới nước 1 trái chanh vào để độ 5 phút, cho vào vải the vắt bỏ nước; tiếp tục rưới nước chanh, khế vào cá lần 2 để thấm 5 phút.

- Thịt cá đã ướp nước chanh khế lần 2 + gia vị nêu

trên vào trộn đều để gia vị bao quanh các miếng thịt cá.

- Sắp củ hành vào đĩa, kể thịt cá, rải thêm gừng + ớt xắt sợi, đậu phộng, húng lủi hay rau răm xắt to.

c/ Nước chấm:

Mắm nêm hay Wasabi (mù tạt).

Cách làm nước chấm bồ tát:

Bồ tát + gừng riêng ớt tỏi quết hay băm nhuyễn + nước chanh + nước khế + ớt khô + 1 ít nước dừa tươi + bột ngọt + muối quậy tan đều.

Bài 18. CÁ CƠM CHIÊN GIÒN

a/ Nguyên liệu:

- Cá cơm : 200gr, lòng đỏ hột gà : 1 hột, bột mì số 8 : 50gr; mỡ nước : 200gr.

- Gia vị để ướp : Bột ngọt, muối ít, tiêu xay, nước hành, 1 ít mỡ nước.

- Rau ăn kèm: Cải xanh, húng lủi, diếp cá và các loại rau thơm, dưa leo.

b/ Cách làm:

- Cá cơm cắt bỏ đầu đuôi, chà rửa sạch để khô nước hay phơi nắng 2 giờ, ướp gia vị và lòng đỏ hột gà để 10 phút.

- Rắc bột mì vào, trộn đều, cho vào chảo mỡ đang sôi chiên chín vàng giòn, rời từng con.

c/ Nước chấm:

Nước mắm chua ngọt cay có tỏi ớt hơi nhiều.

Bài 19. CÁ RÔ MỀ

1- **NUỞNG LÈO** : Còn gọi là nướng mọi, nướng chui : Cá đập đầu chết, rửa sạch, để nguyên vẩy, nướng chín vàng trên lửa than. Ăn kèm: Rau húng lủi, quế, rau thơm, cải xanh, dưa leo, 1 trong các loại dưa chua. Chấm: Nước mắm gừng tỏi ớt.

2- **NUỞNG TƯƠI** : Sơ chế sạch, không ướp gia vị, nướng chín vàng đều trên lửa than, vừa nướng vừa phết mỡ hành.

Rau ăn kèm, nước chấm giống cá rô mẻ nướng lèo.

3- **CHIÊN XÙ** : Còn gọi chiên phùng; cá hóa long : Cá rửa sơ nước muối, còn sống dùng que nhọn xiên vào từ miệng tới đuôi cho vào chảo mỡ nhiều đang sôi chiên chín vàng giòn. Rau ăn kèm và nước chấm giống trên.

4- **CHIÊN TƯƠI** : Cá rô sơ chế sạch, không ướp gia vị chiên chín vàng đều trong chảo ít mỡ. Rau ăn kèm và nước chấm giống trên.

5- **CHIÊN SẢ ỚT** : Cá sơ chế sạch, khứa nhẹ mỗi bên hong cá 3 đường, ướp muối, bột ngọt, tiêu để 10 phút, chiên chín vàng 60% lúc này mới cho sả tỏi ớt băm nhuyễn trộn muối + bột ngọt, trở qua lại để cá bám sả ớt đều. Tất cả vàng đều xúc ra đĩa.

Bài 20. CÁ RÔ KHO BẦU

- Có thể thay thế cá rô mẻ bằng: Cá lóc, cá he, hay 1 trong các loại cá nước ngọt.

- Có thể thay bầu bằng : Măng chua, măng tươi, trà, dưa cải, củ cải trắng, khóm, cà chua, ớt hành...

a/ Nguyên liệu:

- Cá rô mẻ : 4 con (400-500gr); bầu non : 200gr;
hành lá : 3 cọng và ngó rí hay ngò gai 1 ít.

- Gia vị để ướp : Gốc hành lá Ớt quết nhuyễn, bột ngọt, đường ít, muối, tiêu xay, mỡ nước, nước mắm, hành phi, 1 ít nước màu.

b/ Cách làm:

- Cá rô mẻ sơ chế sạch, moi ruột chứ đừng mổ, rửa sạch để ráo nước; ướp gia vị nêu trên. Bầu bỏ vỏ, xắt lát hơi dày, cắt lại làm 4; lấy 2 cọng hành và 1 ít ngó rí hay ngò gai xắt nhỏ.

Đun sôi soong nước dừa tươi hay nước lạnh + bột ngọt + muối mắm tiêu cho cá đã ướp và hết nước gia vị vào; đun lửa liu riu, hớt bọt thường xuyên; kể cho bầu vào; lửa riu, hớt bọt. Cá bầu đã chín, nêm lại vừa ăn rải hành ngò vào.

c/ Nước chấm:

Nước mắm trong ớt băm chanh.

chế để vảy : 600gr.

- Nước và gia vị để nấu giấm; Nước dừa tươi hay nước súp hay nước lạnh, nước giấm hay nước khế, 1 ít giấm đỏ, 1 ít bột nghệ, cà chua xắt múi cam, củ hành hay gốc hành lá cắt khúc, ngò rí hay ngò gai xắt nhỏ, cần tàu cắt khúc, bột ngọt, đường, muối mắm, tiêu xay, mỡ nước, gừng ớt xắt sợi.

- Ăn kèm rau ghém : Bắp chuối bào, rau răm xắt hơi to, đường, giấm trộn đều. Có thể thể bắp chuối bằng chuối cây non bào mỏng ngâm nước cơm mè, rửa sạch trộn như trên hay cải xanh.

b/ Cách làm:

- Cá sơ chế sạch, con lớn dài cắt hai ba, cá rô nhỏ khỏi cắt ra, trụng nước sôi có dần muối, nước gừng rượu; vớt ra rửa lại nước lạnh sạch để ráo nước.

- Cho nước và gia vị nấu giấm vào soong hay lẩu đun sôi, hớt bọt cho cá vào, nấu chín nêm lại hơi ngọt, mặn, có vị hơi chua. Ăn nóng; lúc ăn nhúng rau ghém vào.

c/ Nước chấm:

Nước mắm chua ngọt cay hay mắm me.

Bài 23. CÁ NẤU CANH RAU TẬP TÀNG

a/ Nguyên liệu:

- Một trong các loại cá: Cá rô mè; cá trê vàng; cá thác lác; cá lóc; cá sặc; cá he hay thịt gà; thịt heo.. : 250gr.

Rau tập tàng gồm : Cải trời, cải đất, rau má, rau trai, rau diệu, mùng tơi, búp ngót, cải xanh cọng nhỏ, đọt ớt hiểm, đọt bí... : 500gr; nói chung rau tập tàng có nghĩa là nhiều loại rau, từ 4-5 loại trở lên là được. Có thể thay thế rau tập tàng bằng : Mướp, bầu, bí rợ, bí đao, măng, 1 trong các loại cải, ngò gai, ngò om, rau răm, lá cách, khổ hoa, dưa leo, trái su, dưa cải... Nói chung là 1 trong các loại rau cải, hoa quả, củ hạt...

- Gia vị để nêm:

+ Đối với các thực vật lúc nấu nướng nêm muối; chỉ trừ khổ qua, măng, rau đắng nêm bằng nước mắm.

+ Gia vị để nêm nấu canh tập tàng : Bột ngọt, ít bột ngọt, muối mắm, tiêu xay, hành lá xắt nhỏ.

Ghi chú: Đối với nấu canh ngọt nói chung muốn có hương vị đặc trưng nên dần 1 ít nước mắm tôm lọc trong và có tôm khô quét nhuyễn.

b/ Cách làm:

- Cá sơ chế sạch, cắt đầu để riêng nếu cá lóc, cá rô thì để nguyên.

- Rau tập tàng lột rửa sạch, nắm rau dùng dao cắt hơi nhỏ.

- Đun sôi soong nước, nêm bột ngọt, muối, tiêu, hành, mỡ nước cho cá vào luộc chín, vớt cá ra vào tô; nếu cá lớn lọc lấy nạc, cá nhỏ như cá rô để nguyên ướp bột ngọt, đường, nước mắm, tiêu xay, hành lá, mỡ nước trộn đều.

- Tiếp tục đun sôi soong nước luộc cá lúc này, dần 1

ít tôm khô nếu có; cho rau tập tàng vào, độ 5 phút cho cá đã luộc chín ướp gia vị vào, hớt bọt.

- Múc ra tô rắc tiêu, hành lá.

c/ Nước chấm:

Nước mắm trong ớt chanh.

Bài 24. CHÁO CÁ NẤU ÁM

a/ Nguyên liệu:

- Cháo trắng : 4 vá.

- Cá lóc : 800gr; thịt ba rọi hay thịt đùi : 300gr.

- Gia vị nêm cháo : Bột ngọt, ít đường, muối mắm, tiêu xay, hành lá, ngò rí, mỡ nước, tôm khô 1 ít quét nhỏ, hành hay tỏi phi vàng.

- Rau ăn kèm: Rau ghém, cải tần ô; hay cải xanh hay cải dất, cải trời, rau má hay rau đắng.

b/ Cách làm:

- Cá lóc và thịt heo sơ chế sạch.

- Đun sôi soong nước dần bột ngọt, muối, tiêu cho thịt vào luộc chín vớt ra xắt hơi mỏng; rồi cho cá lóc vào luộc chín vớt ra hay cá lóc để sống lọc lấy nạc xắt lát mỏng rồi ráp lại hình cá sắp vào đĩa và thịt rải gừng xắt sợi và hành tây xắt mỏng, rắc tiêu ngò rí.

- Nước luộc thịt, cá dần 1 ít tôm khô cho cháo vào nêm gia vị nêu trên, rắc tiêu xay, hành ngò xắt nhỏ. Nếu cá sống lúc ăn đặt soong cháo lên bếp gas nhỏ đun

sôi, lúc ăn cho cá vào chín, múc ra ăn. Nếu cá thịt đã luộc chín sẵn thì cũng sắp cá vào đĩa cùng với thịt, lúc ăn đặt soong cháo lên bếp gas, múc cháo vào chén, cho cá vào soong cháo nóng gấp vào chén; nhúng các loại rau vào soong cháo rồi gấp ra ăn.

c/ Nước chấm:

Nước mắm trong ớt băm chanh.

Bài 25. CÁ - TÔM TẢ PÍN LÙ

- Tả pín lù còn gọi là nhúng giấm.

- Cá - tôm có thể thay thế bằng: Thịt bò, chả cá thác lác, sò huyết, cua biển...

a/ Nguyên liệu:

- Một trong các loại cá: Cá lóc, cá tai tượng, cá chẽm... : 250gr.

- Tôm hoặc tép : 350gr; gừng : 1 ít.

Nước và gia vị để tả pín lù: Nước dừa tươi hay nước súp hay nước lạnh : 2 vá; giấm : 1 vá; đường, bột ngọt, muối, tiêu xay, mỡ nước, tỏi phi.

- Nguyên liệu phụ để tả pín lù: Nấm rơm, cà chua xắt múi cau, cần tàu cắt khúc hay ngò gai xắt nhỏ; gốc hành hay hành tây; nếu có điều kiện thêm sườn non heo chặt ngắn.

- Ráo ăn kèm: Cải xanh hay cải tần ô, cải trời, rau mả, rau đắng.

b/ Cách làm:

- Cá, tôm sơ chế sạch, lọc lấy nạc, xắt lát mỏng sắp vào đĩa, rải bột ngọt, muối, tiêu, tỏi phi, gừng xắt sợi nhỏ, hành xắt mỏng, ngò rí.

- Nước và gia vị để tẩm ướp cho vào soong nhỏ hay trong cái lẩu, đun sôi. Lúc ăn gắp cá, tôm, rau cải nhúng vào nước cải.

c/ Nước chấm:

Nước mắm chua ngọt cay hay mắm nêm.

Bài 26. LẨU MẮM CẦN THƠ

a/ Nguyên liệu:

- Mắm cá sặc hay mắm cá linh hay mắm cá chèn : 300gr; riềng hay gừng : 25gr; khóm : 1/4 trái.

- Nguyên liệu phụ: Lươn hay lịch : 150gr, cá kèo, cá bông lau, cá linh, cá rô, cá lóc, cá trạch, tôm hoặc tép, ốc bươu hay ốc bít, mực tươi... : Mỗi thứ 1 ít hoặc vài ba loại cá tôm mực cũng được, cà tím (cà phối) 1 trái; nấm rơm : 10 tai nấm.

- Gia vị để nấu lẩu mắm: Sả ớt băm nhuyễn, mắm tôm lọc lấy nước trong độ 2 muỗng lớn, đường, bột ngọt.

- Rau ăn kèm: Tàu hủ tươi xắt vuông, khổ hoa xắt dày, bông súng, bông so đũa, củ nèo (tai tượng), rau mác, bông lục bình, rau muống cọng nhỏ, rau nhút, rau ngổ, cần ống, rau dừa, hẹ, cải xanh, đọt rau lang, đọt

khoai mì, bắp chuối, chuối cây, ngò gai, quế, bắp cải, chuối sống xắt mỏng. (Tùy trường hợp có thể thiếu 1 vài loại rau) hoặc có thể kèm 1 trong các loại rau luộc; ớt chanh, bún.

5/ Cách làm:

Nấu mắm sả và lược bỏ xác : Mắm, khóm băm nhỏ, riềng hay gừng quết nhỏ, 1 vá nước đun sôi độ 5-10 phút, thịt của mắm rã hết, lọc lấy nước trong lần thứ 1; rồi cho 2 vá nước vào soong đun sôi lại, rồi lọc lấy nước trong hòa vào lượt lần 1. (Có thể thay nước lạnh bằng nước dừa tươi).

- Nước mắm đã lược xong cho vào soong cùng gia vị nêu trên đun sôi rồi nung lươn chín vàng xé cho vào gừng cà tím + nấm rơm + có thể thêm thịt ba rọi heo xắt mỏng.

Các nguyên liệu phụ mỗi thứ sắp 1 góc vào trong đĩa và rau cải cũng sắp vào đĩa riêng; khách thích ăn món nào tự cho vào lẩu mắm. Dùng lẩu hay soong nhỏ để trên bếp gas nhỏ, để lẩu mắm sôi thường xuyên.

LẨU MẮM NƯỚNG 7 MÓN:

Cách nấu, rau cải ăn kèm giống trên.

Nhưng khác là ở chỗ cái lẩu ở giữa lồi lên; đặt lên bếp gas, chính cái lồi ở giữa lẩu rưới mỡ sả ớt để nướng 7 loại thịt, cá. Thịt, cá 7 món đựng riêng trong đĩa gồm: Lươn, cá lóc, mực, tôm, ốc, cá kèo, tôm hay cá hay gan heo, sắp mỗi thứ 1 góc trong đĩa, rải gừng xắt sợi và hành.

Bài 27. CANH (LẨU) CHUA CƠM MÈ

- Nếu là nấu canh, tất cả cho vào soong nấu chín mức ra tô.

- Nếu là lẩu, nước súp và cá tôm có thể để trong soong nhỏ đặt lên bếp gas hay để trong lẩu cho than cháy vào, nước súp sôi các loại rau đựng riêng đĩa, lúc ăn khách tự thích loại nào cho loại đó vào lẩu. Nên có 1 đĩa riêng để khách đựng cá đã chín cho dễ ăn.

- Các vị chua ngoài cơm mè ra dùng để nấu canh hay lẩu chua gồm: Me, nước khế, nước chanh, giấm, lá me non, lá cóc non, xoài sống, trái cóc, trái bần già gần chín, trái giắc, trái giấm, ổi kiến vàng, lá vang...

- Các để nấu lẩu chua cơm mè gồm 1 trong các loại: Cá rô mè, cá ngác, lươn - lịch, cá trạch, cá chẻm, cá trê trắng, thịt gà, cá lóc, cá đuối tươi, cá kèo... Ở bài này chúng tôi giới thiệu với các bạn cá rô mè nấu lẩu chua cơm mè.

a/ Nguyên liệu:

- Cá rô mè : 4 con (600gr); nước dừa tươi hay nước lạnh : 3 vá lớn.

- Gia vị để nấu mè: Cơm mè : 2 muổng lớn; nước 1 trái chanh; bột ngọt, rất ít đường, muối, sả ớt băm nhỏ, tỏi phi vàng, khóm xắt lát.

- Rau để rải vào lẩu: Ngò om ít + ngò gai hơi nhiều + quế : xắt hơi to; ớt sừng xắt lát.

- Rau để nhúng vào lẩu ăn: Bắp chuối đập bỏ cùi, bỏ bẹ già và bông cắt khúc hay bắp chuối bào + chuối

cây non bào hay chuối cây non chẻ nhỏ vuông; rau muống; rau nhút; củ nèo; bông so đũa; bông súng; bạc hà; đậu bắp; giá sống; cà chua; bông điên điển...

b/ Cách làm:

- Cá sơ chế sạch trung nước sôi, rửa lại nước lạnh, để ráo nước.

- Cơm mẻ cho 1 ít nước sôi vào tô, tán nhuyễn lọc lấy nước trong; nước chanh lọc kỹ bỏ hạt.

- Đun sôi soong nước dừa hay nước lạnh; cho: Sả ớt, khóm, cà chua, nước cơm mẻ, nước chanh và các gia vị nêu trên; cho cá vào, nêm vừa ăn, rải ngò om, ngò gai, ớt, mỡ tỏi phi. Chú ý, lẩu cơm mẻ chỉ nêm bột ngọt, nếu có đường rất ít, muối không nước mắm.

c/ Nước chấm:

Muối ớt chanh hay nước mắm trong ớt hiểm.

XII. TÓP MỠ

Tóp mỡ là mỡ thịt heo xắt mỏng hay xắt vuông nhỏ cho vào chảo cùng 1 ít nước lạnh, vài tép tỏi đập dập lẫn cả vỏ, đun lửa vừa phải từ từ cho mỡ sôi, chảy hết mỡ, còn lại xác mỡ gọi là tóp mỡ có màu vàng giòn, bùi béo, ngậy ngậy thơm; nhưng ăn quá nhiều sẽ đầy bụng khó tiêu hóa, khàn cổ, tắt tiếng có nghĩa là nóng trong người.

Vào buổi tối dưới ánh trăng thanh, cạnh gốc cây cổ thụ, kê cái bàn và vài cái ghế cóc, vài ba người bạn nhậu rượu đế với tóp mỡ kẹp rau sống, bánh tráng, chấm nước mắm chua ngọt cay... thật tuyệt mà lại giản dị.

Hoặc sau 1 ngày lao động mệt nhọc, trải chiếu chiếu ở ngoài hiên nhà vào một chiếu tàn lán dần về đêm, thắp ngọn đèn dầu, mấy anh em ngồi quây quần uống nước trà kèm với tóp mỡ thắng đường hay còn gọi là tóp mỡ ngào đường vừa béo, bùi vừa thơm, ngọt; hoặc tóp mỡ ngào đường chấm muối tiêu chanh nhậu lai rai với rượu quê càng tuyệt.

Lại ngắm bàn tay nồn nà của người phụ nữ duyên dáng đang cho đường cát hay đường mía và 1 ít nước lạnh vào chảo, đun lửa liu riu, đảo sơ qua cho đường tan, dần chút muối, đường se lại giống kẹo mạch nha, cho tóp mỡ vào trộn đều tay cho đến lúc đường và tóp mỡ cô đặc quện vào lẫn nhau thành một

khối... Thế là với bàn tay khéo léo, từ món tóp mỡ đơn giản chúng ta có được những món ăn hấp dẫn.

MỤC LỤC

Lời người biên soạn	5
CHƯƠNG I.	
Nguồn thực vật của đồng quê Việt Nam	7
CHƯƠNG II.	
Món ăn hấp dẫn dễ nấu từ động vật đồng quê Việt Nam.	10
I. ỐC	11
Ốc nướng rau răm	
Ốc nướng chả	
Ốc tái chanh	
Gỏi ốc bắp chuối hoặc chuối cây non	
Gỏi ốc măng	
Gỏi cuốn ốc gạo	
Ốc hấp tiêu	
Ốc giồi	
Ốc nàng tiên	
Ốc xào khế	

Cháo đuông

V. Chuột đồng

48

Chuột nướng hoặc chiên mắm xoài

Chuột bao lá lốt nướng

Chuột xé phay

Chuột hấp đọt khoai mì

Chuột lúc lắc

Chuột úp nồi hoặc bao bẹ chuối nướng

Chuột khìa

Chuột xào lăn

Chuột xào đọt ớt hiểm

Chuột xào mướp

Chuột nấu canh chua cơm mẻ

Chuột nấu cháo

Chuột phơi khô

Thịt chuột làm mắm

VI. Ếch

63

Ếch nướng

Ếch bao mỡ chài

Ếch chiên

Ếch hấp gan gà

Ếch nấu sa tế

Ếch xào sả ớt

Ếch kho sả ớt

Ếch nướng chao

Ếch nấu chao

Ếch nấu măng

Thịt ngỗng ếch

VII. Lươn

78

Lươn bao lá lốt

Chả lươn

Lươn um

Lươn dồi

Lươn um riêng mẻ

Lươn xào măng

Cháo lươn

Súp lươn

VIII. Dơi

91

Chả dơi

Dơi quạ nấu bia

Dơi quạ hấp khóm

Dơi quạ om nấm

Dơi quạ phá lẩu

Dơi quạ sốt cua đồng

Dơi quạ thuôn hành rau răm

Bồ câu tiềm hoàng kỳ, câu kỷ

Bồ câu xây tổ

Dơi quạ hầm xào củ hành

Dơi quạ nấu cháo đậu xanh

Chim nấu canh bầu

IX. Rắn mối

107

Rắn mối hấp sả, rau răm

Rắn hầm sả

Xương rắn xiu mại

Xương rắn lăn bột chiên

X. Rùa

113

Rùa nướng lèo

Rùa rang muối

Rùa luộc giấm

Gỏi rùa

XI. Tôm - Cá và các loại bông

119

Tôm - tép

Mắm tép

Ủ mắm bò hóc

Mắm tôm (Mắm ruốc)

Cá chà bông

Mắm cáy (Mắm cua đồng)

Mắm cá

Cá phơi khô

Tôm khô

Cá lóc nướng đất sét

Cá trê vàng nướng đặc biệt

Tép xào bông huệ

Tôm càng nướng bơ

Gỏi cuốn tôm

Gỏi bông thiên lý cá lóc nướng

Tôm hấp dưa hấu

Gỏi cá sống

Cá cơm chiên giòn

Cá rô mẻ

Cá rô kho bầu

Cá rô mẻ kho tộ

Cá rô mẻ nấu giấm

Cá nấu canh tập tàng

Cháo cá nấu ấm

Cá - tôm tã pín lù

Lẩu mắm Cần Thơ

Canh (lẩu) chua cơm mè

XII. Tóp mỡ

152

MÓN ĂN ĐỒNG QUÊ VIỆT NAM

TRẦN VĂN QUÍ

Chịu trách nhiệm xuất bản:

TRẦN THỦ HUƠNG

Chịu trách nhiệm bán thảo:

MAI QUỲNH GIAO

Biên tập:

LÊ LAN

Sửa bản in:

LÊ LAN

Bìa và trình bày:

AZ. DESIGN

Tổng phát hành

Công ty Văn hóa Phương Nam

160/12-14 Quân Sự, Phường 9, Quận 11, TP.HCM

ĐT: 8558504 - 8589592 FAX: 8586908

Nhà sách Tiền Phong

175 Nguyễn Thái Học, HÀ NỘI

ĐT: 7.336.235 FAX: 7.336236

Nhà sách Phương Nam

19 Phan Chu Trinh, Đà Nẵng

ĐT - Fax: (05.11) 821470

Nhà sách Phương Nam

06 Hòa Bình, Cần Thơ

ĐT: (071) 813436-813437

In 1500 bản khổ 13 x 19 cm tại Xí nghiệp in, Công ty Cổ phần SXKD Vật phẩm Văn hóa Phương Nam. Giấy chấp nhận KHXB số: 1-1345/XB do Cục Xuất bản cấp ngày 13 tháng 11 năm 2000. In xong và nộp lưu chiểu tháng 12- 2000